ЖУРНАЛ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
-2007 №2/50-

Лекарства для головы

Лейкоз погубил Раису Горбачеву

Анатомия болезни: гастрит

ПОМОГИТЕ СЕРДЦУ И МОЗГУ!

КАПСУЛЫ «ОКЕАНОЛ» содержат рекордное количество ОМЕГА-3 – 35%!

По результатам клинических исследований в Центральном клиническом госпитале Военно-воздушных сил России, ОКЕАНОЛ:

- **Снижает уровень холестерина, риск развития атеросклероза**
- **Снижает уровень тромбоцитов и вязкость крови**
- **Улучшает деятельность мозга**
- **Обладает антиишемическим действием**
- **Улучшает коронарное кровообращение и работу сердца**
- **Активизирует капиллярный кровоток**
- **Оказывает антиаритмическое действие**
- **Улучшает общее самочувствие, повышает физическую активность**

РЕКОМЕНДОВАН:

При риске развития атеросклероза, гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний; развития сосудистых патологий головного мозга (нарушения памяти, головные боли, нарушения мозгового кровообращения), для предотвращения онкозаболеваний, для нормализации обмена веществ, замедления процессов старения.

Изготавливается по специальной технологии из подкожного слоя особых пород рыб Северного Ледовитого океана. Рекомендован для профилактики и лечения Центральной поликлиникой ВВС.

ОКЕАНОЛ – СИЛА ОКЕАНА ДЛЯ ВАШЕГО СЕРДЦА И СОСУДОВ

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. Св-во о гос. рег. БАД № 77.99.23.3.У.3626.4.05 от 05.04.2005 г.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Журнал – приложение к вестнику «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
Издается с мая 1999 г. один раз в два месяца.

№ 2 (50)

март – апрель 2007 г.

Генеральный директор
Анатолий КОРШУНОВ
Директор издательства
Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ
Обозреватели
Ирина АНДРИАНОВА
Александр КРЫЛОВ
Консультант
Наталья ЛЮБИМОВА
Художник
Марон КАЗАК
Компьютерная верстка
Ольга ПАПКОВА
Корректор
Марина ЗАРЕЦКАЯ

Наши подписные индексы:
99608
в каталоге «Почта России» (МАП)
26062
в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР)

Вячеслав НИКОЛАЕВ
ПОЭМА АВИЦЕННЫ 3

Игорь ГОЛЬДМАН
МНЕ ПРИЯТНО ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СИЛЬНЫМ 8

Александр ГЛЕБКО
ПЕРЕД ЛЕЙКОЗОМ ВСЕ РАВНЫ 13

Татьяна САШИНА
ЛЕКАРСТВА ДЛЯ ГОЛОВЫ 20

Николай СВОБОДИН
ПРОТИВОБОЛЕВАЯ ДИЕТА 24

Александр КРЫЛОВ
ЗНАКОМЬТЕСЬ: ХИРУРГ 26

Ирина АНДРИАНОВА
ПЕТРУШКА – ЧЕМПИОН ПО ВИТАМИНАМ СРЕДИ ОВОЩНЫХ КУЛЬТУР 31

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ 37

Александр СЕРГЕЕВ
С ГАСТРИТОМ ШУТКИ ПЛОХИ 49

Ирина ЧЕКАЛИНА
ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В КЛЕНОВУЮ АЛЛЕЮ! 62

Николай АЛЕКСАНДРОВ
КОГДА ЗАЛОЖЕН НОС 69

Вячеслав НИКОЛАЕВ
И В СОРОК ПЯТЬ ЖЕНЩИНА – НА «ПЯТЬ» 75

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2007

© Журнал «Предупреждение», 2007

Журнал зарегистрирован в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 017910. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Анна ГОРЮНОВА
СЫН ОДИНОКОЙ МАМЫ 83

Валерий КУРАЕВ
МОКНУЩИЙ ЛИШАЙ РАЗЪЕДАЕТ КОЖУ 86

Ирина РОМАНОВА
ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗ МОЧИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ 91

Леонид ГРУЗДЕВ
БЕСПЛОДИЕ 93

Владимир КАРПИНСКИЙ
СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ – ЛЕКАРСТВО ОТ БЕССОННИЦЫ И СТРЕССОВ 100

Илья КРЫЛОВ
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА 104

Лев ТОЛСТОЙ
СМЕРТЬ СОКРАТА 108

Юрий ОЛЬХОВСКИЙ
ГРЕСТИ, ЧТОБЫ СИЛЫ ОБРЕСТИ 116

Алексей БЕЛОКУРОВ
ЛЮБИМОЙ ЖЕНЩИНЕ 118

Лариса РОЗЕНА
ПРИБАВЛЕНИЕ СЕМЕЙСТВА 120

Константин ПАУСТОВСКИЙ
КОТ ВОРЮГА 122

КРОССВОРД 126

ПОДПИСКА 128

Адрес для писем: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» (для «Предупреждения»). Контактные телефоны редакции и издательства: 739-57-05, 687-06-50, 261-62-93 (отдел подписки).E-mail: mail@zoj.ru

Номер подписан в печать 26.02.2007 г. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84x108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Общий тираж 155 900 экз. Заказ № 627.

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ: 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38, тираж 149 400 экз.

ПОЭМА АВИЦЕННЫ

Выдающийся ученый Средневекового Востока – философ, естествоиспытатель, врач, математик, поэт и литературовед Абу Али Хусейн Ибн Абдаллах Ибн Сина, больше известный как Авиценна (980-1037 гг.), оставил после себя огромное творческое наследство. Мировую славу ему принес выдающийся многотомный труд "Канон врачебной науки", который был переведен на многие европейские языки и на протяжении нескольких веков являлся обязательным для изучения в странах Европы и Востока, оказав огромное влияние на развитие медицины во всем мире. Его рекомендации по вопросам гигиены, рациональному питанию, профилактике заболеваний, лечебной физкультуре, лекарственной терапии, уходу за больными в большинстве своем не утратили значения и в наши дни.

А мы предлагаем вашему вниманию выдержки из другого, не менее знаменитого произведения Авиценны «Поэма о медицине» с комментариями врача Вячеслава НИКОЛАЕВА.

О предназначении медицины Авиценна написал так:
Здоровье сохранять – задача медицины,
Болезней суть понять и устранить причины.

А вот как емко он высказался об индивидуальных особенностях организма человека:

У каждого – свое дыханье, чувство,
И в том творца премудрое искусство.
Тот в жизни наивысшего достиг,
Кто был душой воистину велик.

И далее философски замечает:

Все, что природа накопить сумела,
Незримо входит и в природу тела.

Тем самым он подчеркивает непреложную истину: человек – дитя природы. Значит, чтобы быть здоровым, нужно жить в гармонии с окружающей человека средой.

Очень верно подметил Авиценна и изменения, которые происходят с возрастом в организме человека:

Горячий в детстве, в юности, как пламя,
Он холодней становится с годами.
У зрелых больше трезвости ума,
А старость, словно лютая зима.

И надо было быть большим знатоком анатомии и физиологии, чтобы в стихотворной форме описать предназначение основных органов человеческого тела. Вот как описывает их Авиценна:

Четыре органа есть в теле основных,
А остальные – ответвленья их.
Важнейший орган – печень, и всецело
Зависит от него питанье тела.
Другой источник щедрый – это сердце,
И без него бы телу не согреться.
То, что выходит с кровью из него,
И есть основа жизни, существо.
Мозг головной – он через мозг спинной
Сердечной управляет теплотой.
Яички – это орган размноженья,
Благодаря им сохранится вид.
Их удалить – и целый род убит.
Суставы, связки с мышцами тугими –
Осуществляется движенье ими.

А перепонки, кости – факт бесспорный,
Защитой служат телу и опорой.

Как врач Авиценна большое внимание уделял изучению пульса больного. Говорят, что он мог различать до сорока оттенков пульса и широко пользовался этим для диагностики заболеваний. Согласно легенде, по пульсу он определил «неизлечимую» болезнь придворного юноши – его безответную любовь к местной красавице и прописал ему верное средство: объясниться с этой девушкой. Послушавшись совета врача, юноша вскоре выздоровел. Впрочем, давайте почитаем высказывание самого автора о пульсе:

Когда в избытке сердца теплота,
То нарастает пульса частота.
Испуг внезапный, сильное волненье –
От них бывает пульса учащенье.
Ослабло сердце – воцарился хлад,
Становится и пульс замедлен, слаб.

А вот описанный им другой диагностический признак, помогающий определить заболевания сосудов:

Те, у кого видны под кожей вены,
Натурой горячи и откровенны.
Те, у которых вены не видны,
Напротив, по натуре холодны.
Благоприятно вен расположенье,
Когда умеренно телосложенье.

Большое значение для диагностики заболеваний Авиценна придавал и внешнему виду больного, состоянию его кожного покрова, окраске слизистых оболочек тела. Он подметил, что:

У желчного лицо на склоне лет
Приобретает желтоватый цвет.
С лицом коричневатым меланхолик,
Страдает он и морщится от колик.
А краснота лица – от полнокровья,
Вид подобный – признак нездоровья.
Румянец молодой и светлый лик –
Могучих сил и радости родник.

Не ускользнуло от внимательного взора древнего врача и влияние погоды на здоровье человека, о чем свидетельствуют такие строки поэмы:

Ветер с юга теплой влагой наделен,
Гниенье соков ускоряет он.
От северного ветра – снег с дождем,
И кроется причина кашля в нем.
Так испокон веков чередованье
Погоды вызывает колебанье.

Многие разделы "Поэмы о медицине" посвящены лекарствам и как ими правильно пользоваться, описывается механизм их действия:

Чтобы лекарство действовать могло,
Должны в нем быть и липкость, и тепло.
Тепло должно быть строго соразмерно,
Влиять на орган медленно, но верно.
Пригодны жир, сосновая смола,
Растительные хороши масла:
С горячей взбей водой, свари пшеницу,
А как добавка – горный воск годится.

Немало в поэме содержится и гигиенических советов о сохранении и укреплении здоровья. Сейчас, когда большинство людей в мире страдают бессонницей, уместно будет привести мнение Авиценны о значении сна для поддержания здоровья:

Спишь очень много – духу повредишь,
Иссякнут силы, если мало спишь.
С пустым желудком спать – одно мученье,
Вмиг одолеет головокруженье.
Спи с головой приподнятой всегда,
Чтоб хорошо усвоилась еда.

Даже с позиций медицины сегодняшнего дня трудно что-либо возразить против советов, которые дает Авиценна пожилым людям, а потому приводим их почти полностью:

Кто стар, тому болезнь повсюду мнится:
Теряет силы быстро поясница.
Желудок слаб, и, чтобы не страдать,
Едой нельзя его утяжелять.

Умеренность во всем, душе – покой, –
Полезен старикам режим такой.
Желчь изгонять не следует у них,
Она – лекарство, бодрости родник.
На склоне лет разумнее всего
Поддерживать умело естество.
Запомни: что полезно молодым,
То в старости быть может роковым.
Лечи болезнь, пока она снаружи,
Загонишь внутрь – больному станет хуже.
Пусть тело врач маслами разотрет:
Полезен старику и пот.
Лекарства разрушают постепенно:
Лекарств остерегись, корми отменно.

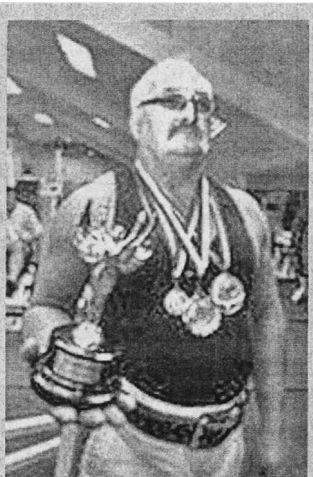
Для жителей нашей страны, где большинство населения составляют люди пенсионного возраста, эти строки древнего врача как нельзя кстати...

И в заключение не могу не привести мнение Авиценны по другой актуальной проблеме – об употреблении вина:

Ты пьешь вино, в нем не ищи забвенья,
Не доводи себя до опьяненья.
Коль своему здоровью ты не враг,
Нельзя пить каждый день и натощак.
Довольствуйся лишь малым...
Вино должно душистым, светлым быть;
Ешь с ним айву, а летнею порой
Вино разбавь водою ледяной,
Особенно когда тебе дано
Любое многолетнее вино.
Запомни, мутное вино недужит
И голову сильней другого кружит.
Пить крепкое вино вдвойне опасно,
Оно здоровье губит ежечасно.

По-моему, после такого высказывания Авиценны продолжать дискуссию о пользе и вреде вина нет смысла.

ИГОРЬ ГОЛЬДМАН: МНЕ ПРИЯТНО ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СИЛЬНЫМ



Игорю Львовичу Гольдману 73 года. Он – директор «Трансгенбанка» (Российская коллекция генетического материала), а также руководитель биотехнологического центра «Трансгенные животные в фарминдустрии» («Трансгенфарм»). Лауреат премии Совета Министров России и ряда других престижных научных премий.

В последние несколько лет Гольдман систематически занимается пауэрлифтингом для укрепления своего здоровья. Его результаты в этом виде спорта постоянно растут, и он даже выступает в соревнованиях среди ветеранов. В 2006 году был участником чемпионата мира WPS (Мировой конгресс пауэрлифтинга) в американском городе Лейк-Джордж и занял первое место в своей возрастной группе (от 70 до 74 лет) в весовой категории до 100 кг.

История жизни Игоря Гольдмана – это история хилого мальчишки, который в пенсионном возрасте стал настоящим богатырем.

– Игорь Львович, что такое пауэрлифтинг?

– Пауэрлифтинг, или силовое троеборье, как его еще иногда называют, ставит перед собой задачу поднятия тяжестей. Выбор упражнений (присед, жим в положении лежа и тяга) охватывает основные мышечные группы.

Тренировка пауэрлифтера ставит целью повышение силы ног, спины, груди, рук.

Пауэрлифтингом можно заниматься от 14 до 100 лет, если есть здоровье и желание.

– Игорь Львович, в каком возрасте вы начали поднимать штангу?

– Видите ли, у меня профессия специфическая: я – научный работник. Много сижу, думаю, работаю головой. Передвигаюсь большей частью по кабинету. Постепенно развивается адинамия.

Раньше, когда был более-менее молодым, это как-то сходило с рук. А потом начались радикулиты, внешний вид стал не тот. Мое самочувствие начало сказываться на работе. Когда мне исполнилось 60 лет, я внимательно изучил себя в зеркале и очень сильно себе не понравился. Я решил, что мне нужно изменить образ жизни. Пошел в спортивный зал, позанимался на тренажерах. Понравилось. Потом постепенно начал заниматься пауэрлифтингом.

– И как часто вы посещали тренажерный зал?

– Сначала занимался исключительно ради здоровья: когда через день приходил, когда в субботу или воскресенье. А там, в зале, проходили не только занятия, там были люди, которые оказались интересными собеседниками. Я со многими из них подружился.

– Считаете ли вы себя старым?

– Нет. На работе я работаю с молодыми. В спортивном зале тоже в основном молодые люди. Мне с пенсионерами не по пути. Не нужны мне бесплатные лекарства, бесплатные путевки. Если я куда-то еду в командировку, всегда спрашиваю: «А спортзал там будет?». Меня прежде интересует наличие тренажерного зала, а не то, как будут кормить и какая в номере кровать.

– Как началась ваша спортивная карьера?

– Через какое-то время вдруг выяснилось: если начать серьезно заниматься, можно выйти на хорошие спортивные результаты. Однажды меня увидел Вячеслав Ильич Пискунов, председатель Федерации силовых видов спорта и одновременно президент Федерации пауэрлифтинга Москвы. У него своя точка зрения на возраст. Он считает, если ты можешь заниматься, бороться за результаты, значит, можешь. Он говорит: «Сила – это как деньги: или она есть, или ее нет».

Пискунов взялся быть моим тренером. И на соревнованиях в Сочи весной 2004 года я установил мировой рекорд в своей возрастной группе.

С тех пор установил еще девять мировых рекордов.

Американцы меня называют «Русский подъемный кран». Я олицетворение американской мечты: вчера был никем, а сегодня стал всем.

– Расскажите о вашей научной работе.

– Я занимаюсь трансгенезом. Это одна из самых «горячих» областей современной биологии. Я и мои коллеги пытаемся получить продуктивное стадо коз, которые будут производить лечебное молоко. И не просто питательное или диетическое, а содержащее белки человека, дефицит которых возникает при разных болезнях. Тогда и само молоко, и продукты из него станут настоящими лекарствами.

Операции по переносу гена человека в геном эмбриона козы или мыши – тончайшая, ювелирная работа. До сих пор я сам оперирую животных. Операции длятся по 5-6 часов. Если бы не хорошая физическая форма, вряд ли я мог бы столько стоять у операционного стола.

– Игорь Львович, кто ваша жена?

– Я оканчивал институт как детский врач, и она была детским врачом. Моя жена первый год на пенсии. До этого более 30 лет отработала главным врачом детской поликлиники.

Любая женщина, выйдя на пенсию, хочет, чтобы мужчина был с нею рядом, сидел у телевизора, ходил с ней на прогулки. Увы, моя жена пока об этом может только мечтать. Я все рабочие дни провожу в институте, часто бываю в зарубежных командировках.

Сначала я с женой ездил. Потом мы кота Арамиса завели и уже не могли вместе ездить: он из чужих рук ничего не брал. Арамис прожил у нас 17 лет. Недавно мой любимый кот умер. Это настоящая трагедия. Я средь ночи просыпаюсь, мне кажется, что Арамис ко мне на кровать прыгнул.

– Это правда, что ваше увлечение – литература?

– Да, я занимаюсь писательством. Сижу в архивах, выискиваю неизвестные материалы о жизни известных людей. Публикую очерки о жизни Сталина, Булгакова, Чехова и многих других.

– Да когда же вы все успеваете?

– Это еще не все. Я – образцовый дачник, у меня хорошее хозяйство, два дома. Я их сам построил. Копаю огород, как землеройная машина.

– Игорь Львович, какой у вас распорядок дня?

– Утром после сна принимаю душ, завтракаю и еду на работу. Если захочу размяться, то могу пройти пешком две остановки... Работаю до шести-семи часов вечера. Через день после работы иду в спортивный зал. Провожу там полтора-два часа.

Дома после ужина, как правило, сажусь к компьютеру, начинаю что-нибудь писать. Спать ложусь где-то в час ночи. Я – сова.

– Что вы едите?

– Отдаю предпочтение куриным ножкам. В качестве гарнира ем макароны. Люблю рис, овощные салаты, рыбу.

– Как относитесь к алкоголю?

– Когда я учился в медицинском институте, был пьяницей. Считаю, что человек сам никогда алкоголиком не станет: его затягивают собутыльники. После войны пришел в нашу квартиру раненный в голову сосед. У него были головные боли. Мы жили с ним вдвоем в квартире: мои родители тогда в Белоруссии работали. И вот каждый день перед тем, как мне идти в медицинский институт, мы с ним бутылочку распивали. Я привык. Он меня гонял: «Сходи-ка, Львович, за водкой». Я ходил. А однажды водки не было, я купил кубинский ром. И отравился. Это было в 1952 году. С тех пор алкоголь не употребляю.

– А курение?

– Не курю.

– Игорь Львович, вас железо не утомило?

– Я уже не могу остановиться, буду заниматься пауэрлифтингом, пока двигаюсь. Мне приятно чувствовать себя сильным.

Беседу вела Ирина АНДРИАНОВА.

P.S. Президент Федерации пауэрлифтинга Москвы Вячеслав Пискунов:

– Игорь Гольдман только по паспорту ветеран, а биологический его возраст – лет 35. Гольдман, конечно, самородок, очень интересный человек. Но поддерживать свою физическую форму способен практически любой пожилой человек, если захочет. Я сам далеко не молодой человек, но собираюсь заниматься пауэрлифтингом всю жизнь.

* * *

ВОТ ЭТО СТАРИКИ!

Петербуржец Игорь Куклин на Кубке России и СНГ по тяжелой атлетике среди ветеранов завоевал золотую медаль в 77 лет.

95-летний японец Кодзо Харагути из города Миядзаки установил мировой рекорд среди спринтеров-ветеранов в возрастной группе 95-99 лет. Харагути пробежал стометровку с низкого старта за 22,04 секунды. Он улучшил прежний мировой рекорд почти на две секунды.

70-летний житель США Джордж Брунстад переплыл 35-километровый пролив Ла-Манш за 15 часов 59 минут.

А 100-летний житель Запорожья Григорий Чебыкин свой юбилей отметил танцами в ночном клубе. Трудовой стаж Чебыкина насчитывает 78 лет: начав работать в 16 лет, он ушел на пенсию в 94 года.

«ПР»: А какие у вас рекорды? Напишите нам. Ждем ваших писем.

ПЕРЕД ЛЕЙКОЗОМ ВСЕ РАВНЫ

Лейкоз – онкологическое заболевание крови с поражением костного мозга, резким увеличением лимфатических узлов и селезенки – в народе нередко называют белокровием. Эта болезнь одинаково часто встречается у богатых и бедных, а лечение далеко не всегда приносит выздоровление. Очереди пациентов в гематологические центры намного превышают возможности самых современных клиник.

ДВЕ ЛИЧИНЫ НЕДУГА

Медики различают две формы этого опасного заболевания – острую, которая косит людей с молниеносной скоростью, и хроническую – относительно благополучную и поддающуюся успешному лечению. В отличие от других недугов, также имеющих острую и хроническую формы, лейкозы отличаются особым коварством. Дело не в том, как долго страдает заболеванием пациент – сроки болезни не определяют того, что острая форма недуга перешла в хроническую, как это бывает, например, при банальном гастрите. Разница здесь состоит в особенностях опухолевых клеток, определяющих тот или иной вариант болезни. Для наиболее «продвинутых» в медицинском плане читателей скажем, что к острым отнесены лейкозы, при которых основная масса клеток крови представлена малодифференцированными лейкозными клетками, не достигшими созревания, а к хроническим — лейко-

зы, при которых основная масса опухолевых клеток уже вполне созрела и состоит из гранулоцитов, эритроцитов, лимфоцитов или плазмоцитов.

Причинами возникновения острых лейкозов могут стать нарушения хромосомного аппарата как наследственные, так и «заработанные» в результате радиационного облучения. Доказано заметное учащение подобных состояний на фоне болезни Дауна, синдромов Блума, Клайнфелтера, Тернера и др. Описаны случаи наследования хронического лимфолейкоза на протяжении нескольких поколений одной семьи. Ученые открыли, что лейкозы птиц, крупного рогатого скота и других животных имеют вирусную природу.

С помощью хромосомного анализа установлено, что при лейкозах происходит расселение по организму лейкозных клеток — потомков одной первоначально мутировавшей клетки, которые нарушают нормальную жизнедеятельность органов и систем, начиная разрастаться в опухоли в костной ткани, селезенке, печени, лимфатических узлах. В результате у больных появляются признаки анемии, кровотечений, дистрофические и язвенно-некротические изменения, инфекционные осложнения, на коже появляется сыпь, нарушается свертываемость крови. Больных лихорадит, они испытывают резкую слабость.

В хронических случаях патологический процесс проходит более «мягко», нередко больные годами сохраняют работоспособность.

БОЛЕЗНЬ И СМЕРТЬ РАИСЫ ГОРБАЧЕВОЙ

Жена первого и последнего президента СССР Раиса Максимовна Горбачева старательно играла роль первой леди страны. А эта роль требовала определенных общественных обязанностей. Горбачева выбрала для своей публичной деятельности модное в годы перестройки направление – милосердие. При ее содействии в Республиканской детской клинической больнице открылось первое в стране отделение трансплантации костного мозга и создан Международный фонд

«Гематологи мира – детям», организовавший по всей стране одиннадцать центров по борьбе с лейкозом.

Михаил Сергеевич Горбачев внес в фонд 100 тысяч долларов из Нобелевской премии мира, а Раиса Максимовна передала гонорар за книгу «Я надеюсь...» Но надежды на лучшее сбываются намного реже, чем приходят неприятности и беды.

Болезнь у Раисы Максимовны началась внезапно, без всяких предвестников беды. Первые люди государства находятся под неусыпным оком медиков, тогдашний министр здравоохранения академик Е. А. Чазов был своим человеком в доме Горбачевых. Напрашивается вопрос: почему не заметили неладное хотя бы на полгода раньше? Увы, у лейкоза есть одна странность: им заболевают внезапно, как гриппом или простудой. Объяснение этому феномену дали математики. Оказывается, все «неправильные» лейкоциты (так называемый лейкемический клон) развиваются, как мы уже отмечали, из одной мутантной стволовой клетки с патологическими свойствами. Мутацию способно вызвать множество причин – от облучения до банального стресса.

Немецкий ученый А. Мауер в 1973 году предложил математическую модель, объясняющую механизм возникновения лейкоза. Оказывается, мутированной стволовой клетке требуется примерно 3,5 года, чтобы произвести 1 кг клеточных элементов лейкемического клона, или, говоря проще, раковой ткани. Когда в организме накапливается некий уровень этой патологической ткани, возникают острые проявления болезни.

Сейчас трудно назвать причину, вызвавшую в начале 1995 года развитие лейкоза у Р. Горбачевой. Внешне она оставалась все такой же элегантной, подтянутой, энергичной. С удовольствием встречалась с иностранными дипломатами, давала интервью журналистам, фотографировалась для обложек журналов. Но уже 21 июля 1999 года директор Гематологического научного центра РАМН академик Андрей Иванович Воробьев потребовал госпитализации высокопоставленной пациентки.

Двое суток послы Германии и США подыскивали для Раисы Максимовны наиболее авторитетных специалистов и

самую лучшую больницу в мире. В пятницу, 23 июля, на консультацию в Москву вылетели немецкие ученые-гематологи – доктор Бюхнер из Мюнстера и Мертельсман из Фрейбурга, которые подтвердили диагноз «лейкоз». Однако медики были не склонны впадать в пессимизм – они уверенно заявили, что у Горбачевой есть реальные шансы на выздоровление. В воскресенье, 25 июля, больную доставили в отделение трансплантации костного мозга клиники внутренних болезней при Мюнстерском университете. Донором должна была стать ее сестра Людмила. Чтобы подготовить больную к ответственной операции, врачи провели курс химиотерапии. Боль и слабость отступили, казалось, что самое страшное уже позади. «Я и подумать не мог, что мы не выберемся!» – сказал об этом периоде Горбачев в одном из интервью. В те дни он просил друзей подыскать тихий домик у моря, чтобы привезти туда жену после выздоровления.

С самого начала Раиса Горбачева догадывалась о диагнозе. Близкие хотели оградить ее от плохих новостей, но это им не удалось. «В течение всей моей жизни я никогда не говорил ей неправду, – признался М. Горбачев. – Поэтому она не задавала вопросы врачу, она спрашивала меня. Я сказал ей: да, это форма лейкоза, один из его многочисленных видов. Она закрыла глаза и 40 минут хранила молчание. Я не пытался нарушить эту тишину, которая, казалось, продлится вечно. Это был очень сложный момент. Я пытался представить себе, что она думает. Затем пришел профессор Бюхнер, и он помог мне, откровенно объяснив, что с ней происходит. Он показал лабораторные материалы и сказал, что есть надежда на выздоровление. Он был очень убедителен и вселил уверенность также и в меня».

Горбачева до последних минут оставалась волевым, сильным человеком. Она не только продолжала делать ежедневный макияж, но и пыталась ободрить близких. «Ира, хватит казниться и спрашивать, почему так случилось, – уговаривала она дочь. – Никто в этом не виноват. Мы вовсе не состарившиеся Ромео и Джульетта. Нашу жизнь и нашу любовь мы прожили».

Пересадке костного мозга, которая была уже решенным делом, помешало острое респираторное заболевание, осложнившееся тяжелой бактериальной инфекцией, по сути дела, септическим шоком, оборвавшим жизнь супруги первого президента СССР 20 сентября 1999 года. «Все так стремительно неслось в последние две недели, – рассказывал М.С. Горбачев, – сначала простуда, затем шок и наконец кома. Рая лежала в стерильной камере с подключенным аппаратом искусственного дыхания. Говорить уже не могла. Врачи просили нас не молчать, чтобы она слышала наши голоса, чувствовала наше присутствие, и Ирина часами не закрывала рта. А я не смог слова из себя выдавить. Сидел там как истукан».

РЕДКИЙ СЛУЧАЙ ФЕДОРА ШАЛЯПИНА

У Раисы Горбачевой врачи диагностировали редкий вариант заболевания – острый миелобластный лейкоз (ОМЛ). Такой же диагноз стал заключительной точкой в биографии первого народного артиста России великого баса Федора Ивановича Шаляпина. Он умер в 65 лет.

В мае 1937 года после гастролей в Японии и Америке Шаляпин вернулся в Париж в крайне удрученном состоянии, обессиленный, с непонятной шишкой зеленоватого цвета на лбу, по поводу которой он шутил: «Еще вторая, и я буду настоящим рогоносцем!». Доктор Жандрон, обычно лечивший певца, объяснил его состояние усталостью и посоветовал Шаляпину отдохнуть где-нибудь на курорте. Но курортная жизнь не задалась. Превозмогая нарастающую слабость, осенью Шаляпин все же дал несколько концертов в Лондоне, а когда приехал домой, доктор Жандрон встревожился не на шутку и пригласил на консилиум лучших французских врачей.

У пациента взяли кровь на исследование. На следующий день ответ был готов. Жене певца Марии Викентьевне сообщили: у мужа лейкемия (так называют лейкоз зарубежные гематологи), и жить ему осталось месяца четыре, от силы пять. Пересадку костного мозга тогда еще не делали, лекарств,

подавляющих выработку «злокачественных» лейкоцитов, тоже не существовало. Чтобы хоть как-то притормозить развитие болезни, медики рекомендовали единственно возможное средство – переливание крови. Первые процедуры внушили надежду на выздоровление, но вскоре болезнь начала новую атаку. Шаляпину становилось все хуже: в марте он уже не поднимался с постели.

12 апреля 1938 года перед уходом из жизни Шаляпин впал в забытье и настойчиво требовал: «Давайте мне воды! Горло совсем сухое. Надо выпить воды. Ведь публика ждет. Надо петь. Публику нельзя обманывать! Они же заплатили...» Много лет спустя доктор Жандрон признался: «Никогда за мою долгую жизнь врача я не видел более прекрасной смерти».

История болезни Шаляпина вошла в зарубежные учебники гематологии как весьма редкий случай – ведь подобная форма лейкоза обычно случается только в юношеском возрасте.

При вскрытии врачи обнаружили, что зеленоватый цвет опухоли на лбу обусловлен повышенной активностью лейкоцитарного фермента – миелопероксидазы, который скапливается под кожей в патологически измененных клетках крови (гранулоцитов). Специалисты даже называют такие опухоли хлоромой (от греческого «chloros» – «зеленый»). Подобные опухоли нередко становятся первыми симптомами миелобластного лейкоза. При современной интенсивной терапии шанс излечиться от ОМЛ имеют лишь 15-30% больных.

Как правило, фатальный результат наступает от присоединившихся инфекционных осложнений. Это объясняется резким снижением иммунитета вследствие дефицита защитных клеток (нейтрофилов), сопутствующим лейкозу. Больной может заразиться простудой, пневмонией, гастроэнтеритом и другими воспалительными заболеваниями от вирусов, уже находящихся в нем самом. В условиях лейкоза подобные микроорганизмы, называемые сапрофитами, активизируются и наносят удар по организму.

Чтобы снизить риск инфекционных осложнений, врачи изолируют больных острым лейкозом, а посетителей у входа в палату переодевают в стерильные хирургические костюмы.

ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ ХОСЕ КАРРЕРАСА

И все-таки диагноз «лейкоз» не равносилен смертному приговору. Это наглядно подтверждает история чудесного исцеления Хосе Каррераса. Блистательная карьера всемирно знаменитого испанского тенора чуть было не оборвалась в 1987 году. Каррерасу мешала петь одышка, каждый шаг на сцене отзывался ломотой в костях, а голова кружилась до такой степени, что артист несколько раз падал в обморок. В сорок лет он узнал, что болен лейкозом и жить ему осталось не более двух лет. Но темпераментный, волевой Каррерас не сдался. Он выдержал тяжелейшие сеансы химиотерапии, несколько операций по пересадке костного мозга. Результат стоил перенесенных мучений – певец не только полностью выздоровел, но и вернулся на оперную сцену.

Голос – очень хрупкий инструмент: его можно потерять от простуды, а шансы сохранить после такого серьезного недуга, как лейкоз, и вовсе равны нулю. В доме Каррераса всегда жарко, но хозяин наотрез отказывается установить кондиционеры. Версия для журналистов: «Это очень вредно для связок». На самом деле певцу категорически противопоказаны любые инфекции: если он загриппует, подорванная лейкозом и применявшимися при его лечении иммунодепрессантами защитная система организма может выйти из строя – тогда о сцене придется забыть навсегда.

Испанский тенор победил в поединке с наиболее неблагоприятной разновидностью заболевания – острым лимфобластным лейкозом. Его пик приходится на ранний возраст – от 2 до 5 лет, причем современные методы позволяют спасти жизнь 75-80% больных детей. Из взрослых пациентов (у них эта форма лейкоза встречается крайне редко) пока выживает лишь каждый четвертый.

Пример певца далеко не единичный в медицинской практике – тысячи людей смогли вернуться к нормальной жизни после, казалось бы, фатального приговора врачей. А ученые-медики спешат успокоить человечество, утверждая, что уже в ближайшие десять-пятнадцать лет удастся найти средство для полного излечения от этого недуга.

Александр ГЛЕБКО.

ЛЕКАРСТВА ДЛЯ ГОЛОВЫ

«Дайте что-нибудь от головы!» – провизоры в аптеках хорошо понимают такую просьбу покупателя. Стало быть, голова болит, и требуется болеутоляющее. Но очень возможно, скоро посетители аптек в массовом порядке будут требовать «что-нибудь для головы!» – такими темпами развивается совершенно новая, сформировавшаяся буквально за несколько последних лет потребность. По-научному ее называют «косметической неврологией», а попросту это прием различных лекарств, расширяющих возможности интеллекта.

ПРЕПАРАТЫ, КОТОРЫЕ «ПРОСВЕТЛЯЮТ СОЗНАНИЕ»

Ноотропы. Название класса ноотропных препаратов происходит от греческих слов «noos» (разум) и «tropos» (направлять). Это лекарства, положительно влияющие на психику. Они улучшают память, приспосабливают организм к экстремальным нагрузкам, снимают нервное утомление, замедляют возрастные изменения. Как правило, их назначают больным, перенесшим инсульт, имеющим нарушения мозгового кровообращения, жалующимся на ухудшение памяти и т.п.

Ноотропные вещества содержатся в растениях – всем известном жень-шене или новомодном гинкго билоба. И то, и другое именно в этих качествах тысячи лет используют в традиционных медицинах Востока.

Первые из современных ноотропных лекарств – отечественный пирацетам или его импортный двойник ноотропил –

давно и хорошо знакомы многим. Пирацетам, как средство против укачивания, создал румынский ученый К. Джорджиу, учившийся в аспирантуре у нас в Ленинграде и работавший затем в Бельгии. Сам ученый заметил, что его препарат «просветляет сознание».

Результаты приема пирацетама заметны уже через 30 – 60 минут, но наибольший эффект достигается долгим и регулярным применением.

Однако далеко не все врачи однозначно относятся к пирацетаму и другим ноотропным препаратам. Некоторые считают, что они, улучшая механическое мышление и увеличивая его скорость, одновременно уменьшают творческие способности. Кроме того, для эффекта необходимы довольно большие его дозы – в сотни миллиграммов.

Пептиды. Ученые стали искать подобные соединения в самом человеке. И нашли даже несколько – одни ухудшали память, другие улучшали ее. Общим было то, что все они оказались пептидами – короткими цепочками естественных аминокислот. И для эффекта требовались микроскопические дозы – в сотни раз меньше, чем содержит пирацетам.

Стимуляторы. Общую трудоспособность и ясность мысли повышают и тонизирующие препараты – такие, как настойка лимонника, элеутерококка или аралии маньчжурской. Из корней последней созданы и таблетки – препарат сапарал врачи рекомендуют при повышенных интеллектуальных нагрузках, умственном переутомлении и т.п.

Витамины. Способностью улучшать работу интеллекта обладают и некоторые витамины, особенно сочетание B_6, который улучшает связи между клетками мозга, и С, который дает дополнительную энергию.

КАК ОНИ ЭТО ДЕЛАЮТ?

В чем секрет ноотропных и подобных им веществ и лекарств? Во-первых, они улучшают мозговое кровообращение – клетки серого вещества получают больше кислорода, в них улучшается обмен веществ, быстрее проходят нервные импульсы, стало быть, увеличивается «скорость мысли».

Во-вторых, многие из них являются мощными антиоксидантами, то есть эффективно борются со свободными радикалами кислорода, которые способны повреждать клетки мозга. Они предотвращают образование склеротических бляшек на стенках артерий, сохраняют их гибкость, эластичность, а также помогают клеткам быстрее и полнее усваивать глюкозу – основное «топливо» мозга.

ВПЕРЕДИ ПЛАНЕТЫ ВСЕЙ

За рубежом ноотропные препараты долгое время всерьез не рассматривали. В России же исследования в этой области ведутся давно и успешно – в Институте фармакологии РАМН, Институте молекулярной генетики РАН и ряде других центров. Это позволило несколько наших препаратов запатентовать за рубежом, в том числе и в таких требовательных к оригинальности и соблюдению всех правил клинических испытаний странах, как США.

Российские ученые создали и первый в мире дневной транквилизатор гидазепам. Возможности интеллекта и память оптимизирует и отечественный препарат селанк. А ноопепт прямо рекомендуется как средство для улучшения деятельности головного мозга. Кроме эффективного лечения расстройств памяти, обучения, внимания, он проявил себя и как нейропротектор, то есть защитник клеток мозга от повреждений. Мало того, у него обнаружили и антитромботическое действие. Подобных препаратов тоже пока в мире нет.

ПОМОЩЬ В КОСМОСЕ

Рассказывает заведующий отделом разработки методов и средств оперативного обеспечения полетов и работы в экстремальных условиях Института медико-биологических проблем РАН, доктор медицинских наук Игорь ГОНЧАРОВ:

– В космонавты, естественно, берут только здоровых людей. Но перегрузки, стресс, монотонность работы, изолированность от близких негативно влияют на здоровье человека. Невесомость создает неблагоприятные условия для рабо-

ты головного мозга, сердечно-сосудистой системы, костно-мышечной ткани, так как все жидкие среды организма перемещаются в верхнюю часть тела. В первые дни полета могут возникать головные боли, заложенность носа, вестибулярные расстройства. Потом организм адаптируется, но примерно через два месяца возникают изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы – тогда мы назначаем курс профилактических средств для улучшения работы сердечной мышцы.

Спустя 3-4 месяца у космонавтов появляется утомление – становится труднее засыпать, возникают раздражительность, чувство усталости. В этот момент назначаем им ноотропные препараты, которые оптимизируют работу центральной нервной системы, улучшают функцию головного мозга. Правда, за два дня до ответственных операций (стыковки, выхода в открытый космос и т.п.) прием лекарств прекращаем – на всякий случай, чтобы исключить фактор медикаментозного воздействия на человека. После выполнения операции курс ноотропных препаратов продолжаем.

Более чем двадцатилетние наблюдения за космонавтами показали, что никаких негативных последствий для здоровья прием ноотропных препаратов не имеет. Но все же надо помнить, что это лекарства, а значит, лучше, если их назначит врач. Короткий курс лечения вреда не принесет, а вот длительно и бесконтрольно никакие лекарства принимать не стоит.

Татьяна САШИНА.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Понедельник. Утро. Обход в больнице. Врач входит в палату, смотрит в список:

– Так... Иванов здесь?

– Я.

– Как фамилия?

ПРОТИВОБОЛЕВАЯ ДИЕТА

Вряд ли в мире отыщется женщина, которая не испытывала менструальных болей, хотя интенсивность и продолжительность их у каждой женщины различные. Как правило, большинство женщин в таких случаях прибегает к помощи различных болеутоляющих таблеток, не всегда безопасных для здоровья.

А вот известный американский врач-диетолог Джин Уэласс благодаря разработанной ею методике питания избавилась и помогла многим другим избавиться от менструальных болей при помощи... диеты.

Оказывается, менструальные боли и другие расстройства, которые могут сопровождать их, вызваны химическими соединениями – простагландинами. Они в больших количествах выбрасываются в организм во время менструации, заставляя сокращаться матку. Некоторые болеутоляющие препараты блокируют образование простагландинов, устраняя болевые ощущения, но они не всегда эффективны, а их частое и в повышенных дозах употребление может причинить вред другим органам.

Доктор Уэллас предлагает определенный режим питания, благодаря которому женщина сама может предотвратить спазмы матки в критические дни. С этой целью она советует употреблять в пищу как можно больше рыбы, темно-зеленых овощей и салата, льняного масла. Эти продукты богаты полиненасыщенными жирными кислотами омега-3, которые вырабатывают противовоспалительные простагландины, не вызывающие спазмов матки.

А вот потребление мяса нужно резко сократить, ибо оно содержит жирные кислоты группы омега-6, которые стимулируют выработку спазматических простагландинов. Кислоты группы омега-6 содержатся также в кукурузе, шафрановом масле, соевых бобах, подсолнечном масле.

Так что, если вы хотите избавиться от спазмов матки во время менструаций, то вам нужно будет добиться баланса кислот групп омега-3 и омега-6. У большинства же женщин, к сожалению, соотношение этих кислот в пищевом рационе составляет 1:20 и даже 1:40.

Ежедневное употребление 2 ст. ложек льняного масла повысит уровень содержания в организме кислот группы омега-3 (полезных кислот). Замените льняным маслом другие масла, которые вы используете для заправки салатов. Однако помните, что льняное масло чувствительно к нагреванию, поэтому готовить на нем не рекомендуется.

Вы можете также употреблять рыбий жир (2 чайные ложки) дважды в день. Много кислот группы омега-3 содержится в лососе, макрели, селедке, сардинах, тунце.

И еще один совет: не принимайте масло вечерней примулы в предменструальный период, хотя некоторые врачи и рекомендуют это делать для облегчения менструальных болей. Дело в том, что примула не снимает болевые ощущения при менструации, так как содержит жирные кислоты группы омега-6, которые стимулируют выработку воспалительных простагландинов.

Николай СВОБОДИН, врач.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

– Доктор, я больше не могу выдерживать эту диету! Представляете, я вчера чуть не откусила своему мужу ухо.
– Ничего страшного – всего 80 калорий.

* * *

Пациент на приеме у психиатра:
– Доктор, я страдаю манией величия.
– Да что ты знаешь о мании величия, жалкий человечишко?

ЗНАКОМЬТЕСЬ: ХИРУРГ

Говорят, профессия накладывает свой отпечаток на человека, и по его внешнему виду, манере поведения, разговору можно сразу догадаться, кем он работает. Что касается хирургов, то это мнение совершенно справедливо – даже среди врачей они всегда выделяются своей целеустремленностью, умением быстро решать сложные вопросы, чувством ответственности за судьбу человека, доверившего им свою жизнь.

Само слово «хирургия» в переводе с греческого означает активное начало – рукодействие, работу. Наряду с терапией и акушерством хирургия — древнейшая медицинская специальность. Как свидетельствуют археологические находки, уже в Древнем Египте, Вавилоне, Индии применялись оперативные методы лечения, вызывающие восхищение современных врачей. К примеру, в Древней Индии исправляли дефекты носа, используя кожу со лба. Древнегреческие медики оставили сочинения, в которых описаны трепанация черепа, проколы полостей носа, лечение сложных переломов и вывихов. Известно, что древнеримский врач Антиллус производил успешные операции по поводу аневризмы сосудов, свищей, камней в мочевом пузыре.

Средневековая медицина, следуя религиозным догматам того времени, предписывала избегать пролития крови и запрещала заниматься изучением анатомии на трупах. Это привело к противопоставлению «ученой» академической медицины и хирургии, которая перешла в руки цирюльников и банщиков, став своеобразным ярмарочным ремеслом. Только в эпоху Возрождения научным фундаментом развития хирургии стали успехи анатомии, связанные с деятельностью великих ученых-медиков Везалия, Фаллопия, Евстахия.

Бесконечные войны способствовали развитию военной хирургии. На полях сражений полковые лекари на протяжении столетий совершенствовали свое мастерство, достигая значительных успехов в лечении раненых солдат.

Важным этапом официального признания этой медицинской дисциплины стало основание в 1731 году в Париже Академии хирургов, которой были даны те же права, что и медицинскому факультету Парижского университета. Это событие формально утвердило хирургию как врачебную профессию.

В России хирургическую помощь первоначально оказывали знахари и «костоправы». Уже в семнадцатом веке в русских войсках появились полковые врачи из иностранцев, отечественные цирюльники и «рудометы», которые производили кровопускание, накладывали повязки, лечили раны.

В 1707 году по указанию Петра I при Московском генеральном госпитале была открыта школа, в которой хирургия преподавалась вместе с анатомией. Отныне в России стали готовить собственных хирургов, потребность в которых с каждым годом все увеличивалась.

Огромный вклад в развитие хирургии внес наш замечательный врач Николай Иванович Пирогов. В соединении знаний анатомии и физиологии человека он увидел теоретический фундамент для совершенствования хирургии. Это был принципиально новый подход к деятельности хирурга, которую еще многие тогдашние европейские авторитеты расценивали как нечто среднее между мастерством коновала и цирюльника.

Став профессором Петербургской медико-хирургической академии, Н. И. Пирогов издал фундаментальные труды по топографической анатомии и оперативной хирургии, разработал уникальную методику приготовления анатомических препаратов – «ледяную анатомию». Трудно подсчитать, сколько операций сделал хирург Пирогов за годы своей медицинской карьеры – одних только анатомических вскрытий он произвел более 12 тысяч!

Много достижений принадлежит другим замечательным отечественным хирургам. Назовем только некоторые имена. Н. В. Склифосовский – один из пионеров внедрения в русскую хирургию принципа антисептики и асептики, предложил ряд операций брюшной полости, носящих его имя.

А.Н. Бакулев – основоположник отечественной сердечно-сосудистой хирургии. С. С. Юдин впервые произвел переливание трупной крови человека, разработал методы операций на пищеводе в неотложной и военно-полевой хирургии. А. В. Вишневский предложил методику местной анестезии, разработал методы лечения воспалительных и гнойных заболеваний с помощью новокаиновой блокады и масляно-бальзамической (мазь Вишневского) повязки. А. А. Вишневский создал метод гипотермии и искусственного кровообращения при операциях на сердце и легких.

Быстрому прогрессу хирургии способствовало внедрение наркоза и асептики: операция стала безболезненной для пациента, а главное, врачи научились избегать опасности нагноения операционной раны.

Открытие рентгеновских лучей позволило проникать в глубь человеческого тела, исследовать внутренние органы и ткани без скальпеля или зонда. А после изобретения эндоскопии хирург с помощью волоконной оптики смог собственными глазами посмотреть на слизистую поверхность пищевода, кишок, визуально оценить состояние других внутренних органов.

Постепенно в хирургии наметилась важная особенность – ее врачи стали приобретать все более узкую специализацию. Еще в середине девятнадцатого столетия началось выделение специальных хирургических дисциплин: офтальмологии, оториноларингологии, урологии, ортопедии и травматологии. В дальнейшем к армии хирургов в середине прошлого века присоединились онкологи, проктологи, трансплантологи, легочные и сердечно-сосудистые хирурги.

Не менее важен был объединенный труд ученых-медиков, направленный на глобальные проблемы борьбы с раком, врожденными пороками различных систем и органов, пересадки донорских органов.

Однако не следует забывать, что любая хирургическая болезнь не представляет собой какого-то ограниченного процесса, который в зависимости от необходимости надо лечить или таблетками, или скальпелем. По мере совершенствования научных знаний понятия о том, к какому разделу меди-

цины относится тот или иной недуг, как его надо лечить, нередко значительно менялись. Например, почти до конца 70-х годов девятнадцатого века врачи остерегались лечить банальный аппендицит оперативным путем – слишком велик был риск осложнений, и это заболевание в основном лечили терапевтическими средствами – холодной грелкой на живот, а при болях – уколом морфия. Сегодня же острый аппендицит считается чисто «хирургическим заболеванием» и лечат его практически только оперативно.

В качестве другого примера приведем случай с болезнями сердечно-сосудистой системы. Еще в 60-х годах прошлого века кардиология была областью, в которой царствовали только терапевты. Ныне кардиохирургия позволяет радикально излечивать многие сердечные недуги, которые у терапевтов ранее считались смертельными.

Успехи современной хирургии напрямую связаны с развитием анестезиологии, реаниматологии, переливанием крови, трансплантологии, совершенствованием техники. Современные хирурги с успехом оперируют самые труднодоступные и жизненно важные органы – сердце, легкие, магистральные сосуды, головной и спинной мозг.

Мы уже говорили, что ультразвуковое исследование внутренних органов, или УЗИ, не редкость в кабинете участкового терапевта многих поликлиник. Но еще чаще методом ультразвуковой диагностики пользуются хирурги. УЗИ предоставляет уникальную возможность без всякой операции увидеть, где «гнездится» патологический процесс, выявить поражение печени, поджелудочной железы, щитовидной железы, обнаружить камни в желчевыводящих путях, почках. Из всех исследований, применяемых для «фотографирования» человека изнутри, УЗИ является самым безопасным и одним из наиболее информативных методов.

Хирург – специалист самого широкого профиля. Это не только и не столько врач, исцеляющий недуг с помощью скальпеля, сколько думающий, много знающий профессионал, пытающийся помочь больному человеку. Все чаще скальпель уступает место более совершенным инструментам и методикам. Лазер, электрокоагуляция – прижигание сосудов, криохирургия

– лечение с помощью замораживания, эндоскопические методы лечения приходят на смену традиционным операциям.

Но все-таки хирургия как специальность подразумевает особые способности, сильные и умелые руки, точный глазомер, быстроту принятия решений – качества, которые присутствуют далеко не у всех. Среди первокурсников-медиков большинство мечтает стать именно оперирующими хирургами, но к концу курса обучения эту специальность выбирают лишь немногие. Слишком нелегок труд хирурга, слишком непросто дается мастерство...

Начинается день в хирургическом отделении с планерки, на которой дежурные врачи докладывают о прошедшем дежурстве, состоянии больных. Затем коллеги обсуждают особенности планируемых операций, уточняют детали, советуются между собой.

В операционной царят правила, диктуемые законами асептики (профилактики попадания микробов в рану, ткани или полости тела при операциях). Вначале хирург и его ассистенты тщательно, особым способом моют руки жесткими щетками в специальных растворах. Затем они облачаются в стерильные халаты, шапочки, маски, на руки надевают резиновые перчатки. Зажигаются бестеневые лампы, работает наркозный аппарат, хирург берет в руки скальпель, и начинается операция. Она может занять десять минут, а может продолжаться долгие часы. Но и после окончания операции врачи еще долго наблюдают за состоянием пациента, записывают историю его болезни. Как правило, именно сотрудники хирургических отделений последними уходят домой из больничных стен.

Иногда говорят о «большой» и «малой» хирургиях. Первая, мол, творится в операционных крупных клиник, престижных больницах, научно-исследовательских институтах. Вторая – удел районных больниц, амбулаторий, поликлиник... Конечно, технические возможности, оснащение, аппаратура в таких лечебных учреждениях очень разные. Но и в большом столичном госпитале, и в сельской районной больнице хирургами работают специалисты с большой буквы.

Александр КРЫЛОВ.

ПЕТРУШКА – ЧЕМПИОН ПО ВИТАМИНАМ СРЕДИ ОВОЩНЫХ КУЛЬТУР

Давным-давно к петрушке люди относились как к источнику бед. В Древнем Египте, Древней Греции и Древнем Риме петрушка олицетворяла скорбь. По легенде это растение появилось из пролитой крови убитого сына одного из богов. В дни религиозных торжеств, посвященных скорбным датам, участники шествия надевали венки из зелени петрушки, приготовленные из петрушки блюда подавались только на похоронах. «Этому человеку нужна только петрушка», – так говорили о безнадежно больном человеке, дни которого были сочтены.

Но сначала знахари и лекари, а потом и современная медицина доказали, что петрушка – уникальный кладезь полезных и жизненно необходимых веществ для человека.

«ПЕТРУШЕЧНЫЕ» ВОПРОСЫ

На наши «петрушечные» вопросы отвечает главный специалист Министерства сельского хозяйства Российской Федерации Игорь Вячеславович КРЮКОВ.

– Игорь Вячеславович, расскажите, пожалуйста, о происхождении названия петрушки и ее целебных свойствах.

– Нетрудно заметить, что корень в слове «петрушка» – петр, что по-гречески означает «камень». Дело в том, что

дикорастущий предок огородной петрушки произрастает на скудной каменистой почве юга Греции. Вот откуда и происходит латинское название растения – «петроселинум» – «растущая на камне».

А на Руси петрушку издавна называли «пестрец», или «свербигуз». В народной медицине она испокон веков занимала почетное место: ее листьями врачевали раны, соком из петрушки, смешанным с соком лимона, сводили веснушки. Кстати, в 100 граммах молодых побегов петрушки содержатся примерно две суточные нормы витамина С. Это в четыре раза больше, чем в тех же 100 граммах лимона. А по содержанию каротина петрушка не уступает всеми признанному чемпиону – моркови. Так что прав был знаменитый писатель Дюма-отец, славившийся своими кулинарными талантами, когда утверждал: «Без петрушки и укропа прямо с грядки я не представляю себе ни одного соуса».

– Кто в мире самые страстные поклонники петрушки?

– Вот уже несколько веков – французы. Вкусовые качества петрушки обусловлены наличием в листьях и корнеплодах эфирного масла, придающего ей пикантный вкус и аромат. Шеф-повар Марии Медичи ежедневно готовил для королевы 100 блюд с петрушкой. Французская королева, славившаяся своим коварством и умением плести интриги, имела привычку кушать петрушку при общем упадке сил и депрессии. До сих пор французы добавляют ее в разные соусы, супы, вторые блюда.

– Когда надо добавлять петрушку в блюдо – в момент приготовления или когда оно уже готово?

– По правилам добавлять зелень петрушки надо, когда блюдо уже готово. Часто при варке бульонов петрушку кладут вместе с зеленью укропа или эстрагона. При варке бульонов корень петрушки разрезается вдоль на две половины и подпекается на сковороде без жира, чтобы образовалась коричневая корочка. Такой корень придает бульону или супу особый цвет и аромат.

Рубленую зелень или сок петрушки используют для приготовления витаминизированных напитков. Зелень петруш-

ки кладут в творог, добавляют в сливочное масло для бутербродов. Измельченной петрушкой посыпают глазунью, замешивают ее в омлет. С сухой измельченной или свежей петрушкой делают мясные котлеты, мучные оладьи.

– Какие бывают разновидности петрушки?

– При выборе сорта петрушки следует обратить внимание на то, что это растение имеет две разновидности – корневую и листовую. Первая распространена у нас больше: в пищу у нее идут и корнеплоды, и листья. Летом обрывают листья на зелень, а осенью выкапывают корнеплоды. Но это не совсем правильно. Ведь именно листья способствуют быстрому отрастанию корнеплода. Обрывая их, вы ослабляете растение. У корневой петрушки и листьев намного меньше – до 40, а у листовой их около 100. Кроме того, зелень листовой петрушки полезнее. Листья могут быть простыми или кудрявыми. Листовая петрушка содержит больше каротина и витамина С. Кстати, по содержанию этого витамина петрушка не имеет себе равных среди прочих овощей.

Петрушка – растение двухлетнее, из семейства сельдерейных. В первый год формируется розетка листьев с корнеплодом. На второй год, после успешной зимовки корня, растение зацветает.

– Игорь Вячеславович, недавно узнала, что на боевых кораблях России будут выращивать помидоры и петрушку.

– Да, в нашей стране по заказу Минобороны разработана установка по выращиванию свежей зелени и овощей на боевых кораблях в условиях дальних морских походов.

Эта установка способна ежедневно обеспечивать витаминами экипаж судна до 100 человек. За месяц один лоток дает 1–1,5 кг зелени. Если на борту установить 30 таких лотков, то ежедневно можно будет полностью собирать урожай с одного из них и раздавать экипажу на обед или ужин. Вместо солнца растения будут освещать натриевыми лампами. Их свет позволит обеспечить высокую урожайность и высокое содержание витаминов в листьях.

– Правда ли, что петрушку рекомендуют употреблять при сильной жаре?

– Да, это так. Петрушка – чудесное тонизирующее средство. Также петрушка выводит из организма отравляющие вещества. Поэтому при интоксикации организма она стала одним из сильных очищающих продуктов питания.

Петрушка регулирует солевой обмен, выводит продукты распада, а также соли тяжелых металлов.

– Игорь Вячеславович, как вырастить петрушку на приусадебном участке?

– Это очень холодостойкое растение переносит заморозки до минус 7 градусов. Корнеплоды под снегом отлично зимуют даже в суровые зимы. Если, конечно, их не съедят гурманы-мыши. Место для посадки нужно выбрать солнечное, чтобы листья и корнеплоды были более ароматными. В тени петрушка растет плохо, часто болеет. Почва должна быть рыхлой, богатой перегноем, с глубоким плодородным слом – не менее 40 см. На тощей почве вырастут тощие хвостики вместо сочных корнеплодов и жесткая горькая зелень вместо пышной. Почву желательно подготовить с осени: внести органическое удобрение – ведро перегноя или компоста на квадратный метр площади, весной добавить полное минеральное удобрение в количестве, рекомендуемом инструкцией. Под листовую петрушку можно вносить в качестве удобрения свежий навоз, под корневую навоз допустим только за год до сева.

Петрушку сеют рано, как только поспеет почва. Семена предварительно замачивают на 2-3 суток, ежедневно их промывают, перед самым посевом подсушивают до сыпучего состояния. Можно использовать и сухие семена без предварительного замачивания, но тогда они взойдут на неделю позже. Сеять можно рядочками на глубину 1-1,5 см, между рядами достаточно оставить 20 см. Посевы надо прикрыть пленкой, чтобы не высохли. Однако надо их ежедневно проветривать и следить, чтобы не сгорели под солнцем. Семена прорастают через 2-3 недели, в зависимости от погоды.

Когда растениям станет тесно, их прореживают, оставляя между ними расстояние 3-4 см. В дальнейшем периодически прореживают, не допуская загущения, чтобы растения не затеняли друг друга.

ПЕТРУШЕЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Если в официальной медицине петрушка практически не применяется, то народный опыт показывает ее широкие лечебные возможности.

Петрушка огородная содержит много аскорбиновой кислоты, сложное эфирное масло, гликозиды, белки, углеводы, флавоноиды, фолиевую кислоту, минеральные соли. По содержанию витаминов занимает первое место среди овощных культур. Входит в состав витаминных сборов.

Петрушка оказывает общеукрепляющее, потогонное, мочегонное, спазмолитическое, противоцинготное, камнерастворяющее, тонизирующее гладкую мускулатуру, болеутоляющее действие. Ее применяют как витаминное средство при авитаминозе, общем упадке сил, малярии, простатите, воспалительных гинекологических заболеваниях, расстройствах менструального цикла и маточных кровотечениях, воспалении мочевого пузыря, желчнокаменной и почечнокаменной болезнях, сердечных отеках, метеоризме, кишечной колике.

При ушибах, нарывах, укусах комаров и пчел на больные места накладывают свежие листья петрушки.

Свежий сок действует *при камнях в почках и мочевом пузыре*, полезен при острых и хронических воспалениях мочевого пузыря, а прибавление к соку лимонной кислоты дает смесь, которой можно удалять веснушки.

Свежий сок корня принимают по 1-2 чайные ложки 3 раза в день при маточных кровотечениях, атонии кишечника и мочевого пузыря, как мочегонное, при сердечных и почечных отеках.

При отложении солей размельчить корни петрушки, пастернака, сельдерея, чеснок. В смесь выжать лимон. На две десертные ложки смеси — 2 стакана воды. Прокипятить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

При усталости глаз нужно сделать компресс для век из петрушки. Ме-

шочки из марли заполнить мелко нарезанной зеленью петрушки и опустить в горячую воду. После того как жидкость стечет и мешочки слегка охладятся, на 3-4 минуты приложить их к закрытым векам, затем некоторое время подержать у глаз смоченные в холодной воде ватные тампоны.

Чтобы *удалить веснушки и возрастную пигментацию*, нужно сделать маску из петрушки. Благодаря содержащейся в петрушке аскорбиновой кислоте аристократическая белизна вам обеспечена.

При расстройстве менструаций и воспалении предстательной железы берут 4 чайные ложки сухих или свежих корней петрушки, заливают 1/2 стакана кипятка, настаивают 8-10 часов и пьют по столовой ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

При избыточном весе пить настой петрушки, тогда лишние килограммы будут уходить интенсивнее. Но при этом необходимо заниматься спортом и поменьше есть сладкого. Настой: смешать 15 г семян петрушки, 40 г крушины, 15 г корня одуванчика и 15 г листьев мяты, а затем заварить 2 ст.ложки смеси в 400 мл крутого кипятка, настаивать 30-40 минут. Весь настой следует выпивать утром натощак.

Как профилактическое средство *для сохранения зрения*: 1 столовую ложку сырья залить 200 мл горячей воды, кипятить 30-40 минут, охладить, процедить и довести объем до исходного. Принимать по 2 столовые ложки 3-4 раза в день до еды.

Внимание! Беременным женщинам не рекомендуется пить больше 2 столовых ложек сока петрушки, так как может возникнуть угроза выкидыша.

Ирина АНДРИАНОВА.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

ИЗЖОГА ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ

Меня часто мучает изжога, которая после приема ложки соды становится меньше или проходит совсем. Но недавно я прочитала, что соду принимать нельзя, так как от нее может развиться язва или рак желудка. Так ли это на самом деле?

Татьяна Петровна Константинова,
г. Тотьма, Вологодская область.

Нашей читательнице отвечает врач-терапевт высшей категории Галина Васильевна ПОЯРКОВА:

– Действительно, бесконтрольный прием соды может нанести вред организму. Правда, говорить о том, что от обычной пищевой соды может начаться онкологический процесс, не стоит. Однако многие антацидные препараты, снижающие кислотность и нейтрализующие соляную кислоту, при длительном приеме резко ощелачивают желудочный сок (а ведь для нормального пищеварения нужна кислая среда!), нарушают баланс натрия и кальция в организме и приводят к потере калия – гипокалиемии, которая неблагоприятно влияет на сердечную деятельность и работу нервной системы.

Изжога обычно возникает, когда в нижнюю часть пищевода попадает кислое содержимое желудка. Это может произойти при повышении внутрибрюшного давления, связанном с перееданием, усиленной физической активностью сразу после еды, кашлем, повышенным образованием газов или беременностью.

Изжога часто сопутствует гастриту, язвенной болезни желудка, холециститу, встречается при диафрагмальной грыже и непереносимости некоторых пищевых веществ. В случае, если изжога не является симптомом этих заболеваний, ее появление можно предотвратить, соблюдая несложные правила: не ешьте острую, жареную, жирную и соленую пищу, избегайте пить черный кофе, шоколад, цитрусовые соки, газированные напитки в большом объеме. Откажитесь от аспирина. Это лекарство способствует выделению соляной кислоты слизистой оболочкой желудка. Замените его анальгином или панадолом.

Старайтесь избегать действий, повышающих внутрибрюшное давление: не наклоняйтесь после еды, не поднимайте тяжести и не напрягайте живот, выполняя упражнения.

Если изжога все-таки возникла, выпейте чашку ледяной воды, стакан щелочной минеральной воды без газа или столько же слабого содового раствора (щепотка питьевой соды на стакан теплой кипяченой воды).

Избавит от неприятных ощущений стакан настоя коры вяза ржавого, обладающего обволакивающим действием. Залейте чайную ложку сухой измельченной коры двумя стаканами кипятка, доведите до кипения и нагревайте на медленном огне в эмалированной кастрюле под крышкой 20 минут, охладите, процедите и принимайте по 1/2 стакана.

Для нормализации пониженной кислотности также можно воспользоваться средствами из зеленой аптеки. Одно из них – всем привычный чайный гриб. Квас, который он вырабатывает, жизненно необходим при пониженной кислотности желудочного сока. Слизистую часть гриба образуют две разновидности бактерий – уксусно-кислые (бактериум ксилинум) и перерабатывающие сахар (бактериум глюконикум). Они придают напитку шипучесть и характерный кисло-сладкий вкус, а также ранозаживляющие и бактерицидные свойства. Чтобы чайный гриб оставался целебным, ухаживайте за ним по особым правилам.

Размешайте три столовые ложки (50-60 г) сахара в литре заварки, залейте в банку и настаивайте 3 – 4 дня при температуре 25^0. Только тогда чайный гриб можно пить. Однако

наибольшую целебную силу он приобретет лишь на седьмой день после обновления жидкости!

Можете наполовину заменить сахар медом. Настой чайного гриба, содержащий 5% сахара и 5% меда, лучше восстанавливает кислотность и обладает более сильными бактерицидными свойствами по отношению к хеликобактеру и микробам кишечной группы, чем тот, в котором разведено 10% сахара. Не переусердствуйте: высокая концентрация меда подавляет жизнедеятельность и рост чайного гриба.

Имейте в виду: состав раствора постоянно меняется. Как только жидкость достигнет желаемой «крепости», слейте ее в стеклянную бутылку или эмалированный бидон и храните в холодильнике не дольше 2-3 недель.

Чтобы сохранить кислоту в настое, доливайте в банку с грибом только охлажденную кипяченую воду. Перед употреблением обязательно процедите напиток через несколько слоев марли, которой обычно обвязывают горловину банки. При таком способе легко пролить настой мимо чашки. Чтобы этого не произошло, воспользуйтесь пластмассовой крышкой с отверстием посередине.

Не сыпьте сахарный песок на тело всплывшего гриба — это может повредить ему. Лучше залейте в банку заранее подслащенный чай.

Держите банку в тени: на солнце в ней могут завестись «непрошеные гости» — сине-зеленые водоросли, чьи выделения токсичны и для чайного гриба, и для нас с вами.

Уезжая в отпуск, не оставляйте гриб «киснуть» в собственном, действительно ставшем очень кислым старом растворе. Отдайте его на время в надежные руки.

«ОКО ВОЗРОЖДЕНИЯ» И СПОКОЙНЫЙ СОН

В журнале «Предупреждение» №4 за 2005 год я прочитала статью о гимнастике «Око возрождения». Вот уже 2 месяца занимаюсь ею каждый день по утрам. За это время я дошла до 7 повторений. Для меня самые сложные упражнения – это первое (плохой вестибулярный аппарат, тяжело кружиться) и пятое, когда

надо подняться мышцами спины (смещены 4-й и 5-й поясничные позвонки). Правда, это упражнение я все же делаю, но очень аккуратно.

Теперь я уже могу выполнять больше повторений всех упражнений, кроме первого и пятого. Но ведь разное число повторений делать нельзя – упражнения выполняются одинаковое число раз. Как тут быть?

Когда я только начала делать гимнастику, меня тошнило и я сразу бежала в туалет, сейчас тошноты нет. Еще у меня были проблемы со сном, а сейчас я всю ночь сплю, не просыпаясь. Правда, встаю, когда нет еще и 6 часов утра, и больше не засыпаю. От этого иногда плохо себя чувствую. Может, я что-то не так делаю?

Антонина Алексеевна Котетерова.
460024 г. Оренбург, ул. Б. Хмельницкого, дом 2-г, кв. 16.

Нашей читательнице отвечает инструктор йоги Владимир Яковлевич КАРПИНСКИЙ:

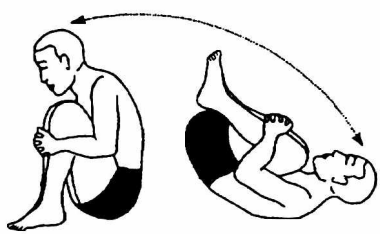
– Очень хорошо, что вы занимаетесь гимнастикой каждый день. Важно и то, что прошла тошнота. Это тоже можно считать улучшением. Запаситесь терпением. Гимнастика «Око возрождения» действует медленно и постепенно. Ее положительные результаты накапливаются день за днем, месяц за месяцем. И вскоре вы обязательно почувствуете значительное улучшение.

Но в упражнениях не останавливайтесь на 7 повторениях. Старайтесь каждую неделю добавлять хотя бы по одному движению, даже для самых трудных упражнений. Если это не получается – раз в 2 недели, но не реже. Иначе прогресс замедлится. Постепенно подтягивайте трудные упражнения, как «отстающую овцу».

При выполнении первого упражнения попробуйте вращаться очень медленно, не спеша. Тогда вам будет легче сделать большее число вращений. А в конце спокойно остановитесь и немного постойте, не двигаясь, ровно дышите. По-

дождите, пока эффект вращения пройдет. Вестибулярный аппарат хорошо реагирует и на спокойное дыхание.

Пятое упражнение гимнастики делайте обязательно – еще и потому, что оно постепенно ставит позвонки на место. Если вам трудно выполнять его в основном варианте, придумайте небольшое упрощение. Например, поднимаясь вверх, немного опирайтесь на колени. Для укрепления поясницы ежедневно делайте массаж. Перед выполнением гимнастики «Око возрождения» хорошо сделать несколько простых упражнений – для укрепления поясницы, развития ее гибкости и подвижности. Например, «кошку»: на вдохе поднимите голову вверх и прогнитесь в спине, на выдохе – опустите голову вниз и выгните спину вверх подобно кошке.



Очень помогают и перекаты на спине: сидя, обхватите руками колени (или бедра под коленями), опустите голову, скруглите спину и плавно покатайтесь по спине и пояснице, сгибая и разгибая ноги в коленях в такт движению. Полезно также покататься на спине из стороны в сторону, опираясь на локти.

В конце занятия не забудьте хорошо расслабиться. Расслабление – это важная часть гимнастики «Око возрождения». Иногда его даже считают седьмым упражнением. Расслабление снимает внутреннее напряжение, уменьшает кровяное давление, помогает уснуть. Поэтому его нужно делать обязательно! Кстати, многие наши читатели пишут, что гимнастика «Око возрождения» улучшает сон.

С возрастом сон может сокращаться, это нормально. Поэтому не стоит заставлять себя спать больше, чем вам нужно. Не нужно и огорчаться оттого, что ваш сон сократился, ведь у вас стало больше свободного времени! Если вы проснулись в 6 часов утра, тут же вставайте и займитесь, например, какой-нибудь простой работой по дому. Главное – не огорчайтесь, и тогда вы будете всегда чувствовать себя хорошо.

НЕ СПЕШИТЕ «СБИВАТЬ» ТЕМПЕРАТУРУ

Хотелось бы узнать мнение специалистов, как лучше и эффективнее снизить высокую температуру у ребенка.

Татьяна Воронова, г. Мурманск.

Нашей читательнице отвечает врач-педиатр высшей категории Наталья Константиновна КИРПИЧЕВА:

– При большинстве заболеваний основной реакцией детского организма является повышение температуры. Лихорадка, жар является наиболее частым проявлением инфекционного процесса , однако далеко не всегда стоит сразу впадать в панику и пытаться любой ценой "сбить" температуру.

Умеренное повышение температуры до $38,5^0$ при инфекционных заболеваниях стимулирует иммунитет ребенка, свидетельствует, что организм активно борется с болезнью, при этом репродукция многих вирусов резко сокращается, усиливается выработка антител, а значит, и растет противомикробная защита.

Однако, если столбик градусника продолжает ползти вверх, медлить нельзя – ребенку необходима интенсивная терапия, направленная на снижение температуры, иначе возникает реальная угроза для нормальной жизнедеятельности основных систем и органов малыша и в первую очередь головного мозга.

Но снижение температуры должно быть постепенным и ни в коем случае не критическим, так как в этом случае оно сопровождается расширением сосудов, что может вызвать резкое снижение артериального давления, ухудшит работу сердца.

Что же делать молодым родителям в такой ситуации? Во-первых, не стоит паниковать. Вызовите врача, а пока вы ждете его прихода, проделайте несложные манипуляции, которые принесут облегчение вашему ребенку.

Две столовые ложки уксуса растворите в 0,5 л воды. Смочите в растворе холщовую ткань, хорошо отожмите и положите на лоб; оботрите тело одеколоном или водкой – испаряясь, они заберут "лишние" градусы.

Насыпьте на ночь в длинные шерстяные чулки горчицу в порошке. Сделайте на шею сзади компресс из натертого хрена – этот забытый рецепт наших прабабушек снимает головную боль, послужит мягким снотворным средством.

Редко кто из современных родителей не прибегает в подобных случаях к таблеткам. Хочу напомнить, что самолечение, тем более маленького ребенка, может принести совсем не те результаты, на которые вы рассчитываете. Даже прием, казалось бы, безвредного анальгина или парацетамола может вызвать нежелательные реакции.

Ставший классическим атрибутом домашней аптечки, анальгин является достаточно сильным обезболивающим, противовоспалительным и жаропонижающим средством. Хорошо растворимый и легко всасывающийся препарат удобен для применения в тех случаях, когда необходим быстрый эффект. Детям назначают по 0,025-0,25 г анальгина на прием в зависимости от возраста. Непривычный вкус анальгина легко "замаскировать", растворив его в подслащенной воде.

Другим привычным средством является парацетамол. Малышам в возрасте от шести месяцев до года назначают по 0,025 г парацетамола, оказывающего жаропонижающее и болеутоляющее действие. Детям от двух до пяти лет дают по 0,1 г парацетамола, более старшим дозировка препарата увеличивается до 0,15-0,25 г на прием. Принимают парацетамол два-три раза в день. Одним из неприятных свойств парацетамола является его негативное воздействие на печеночные клетки, нередки аллергические реакции.

Более мягкий препарат – детский панадол, содержащий парацетамол высокой степени очистки – наиболее безопасное жаропонижающее для детей.

Детский панадол быстро всасывается из желудочно-кишечного тракта и "перерабатывается" в печени с образованием глюкуронида и сульфата парацетамола. Выводится препарат в основном почками. Действуя очень мягко, он не раздражает нежный желудок малыша и не вызывает воспаление слизистой оболочки – гастрита. К преимуществам детского панадола относится и отсутствие в нем ацетилсалициловой

кислоты, способной вызвать изменения крови. В нем также отсутствует сахар, что особенно важно для детей с сахарным диабетом, а также при формировании у ребенка зубов. Специальные добавки снижают риск аллергических реакций.

Детский панадол рекомендуется для лечения детей от трех месяцев до 12 лет в случаях простудных заболеваний, гриппа, детских инфекций, когда у ребенка режутся зубы или болит ухо.

В каждой упаковке препарата находится мерная ложка, позволяющая правильно и рационально дозировать лекарство: от трех месяцев до года – 1/2 – 1 мерную ложку на 5 мл; от года до 6 лет – 1-2 мерные ложки на 5 мл; от 6 до 12 лет – 2-4 мерные ложки на 5 мл.

При необходимости повторите дозу с интервалом в четыре часа, но в течение 24 часов можно дать не более четырех доз. Для самых маленьких, когда они капризничают при принятии сиропа, а также при рвоте или срыгивании можно воспользоваться свечами с детским панадолом. Каждая свеча содержит 125 мг парацетамола, она вводится в задний проход каждые 4-6 часов, но не чаще трех раз в течение 24 часов.

В заключение хочу заметить, что детский панадол – единственное зарубежное жаропонижающее средство для детей, которое рекомендовано к использованию Институтом педиатрии РАМН как эффективное и безопасное лекарство.

КАМЕННАЯ «ПТИЦА» В ПОЧКЕ

Можно ли избавиться от коралловидных камней в почке? У меня такой камень, напоминающий летящую птицу, в левой почке. Одно «крыло» – 1,5 см, а другое – 1,6 см.

Расскажите, пожалуйста, о диете и фитотерапевтических способах лечения таких камней.

Татьяна Владимировна Дымова,
г. Астрахань.

Нашей читательнице отвечает кандидат медицинских наук уролог Сергей Владимирович МИШУГИН:

– Одним из самых распространенных недугов, поражающих почки и всю мочевыводящую систему, считается мочекаменная болезнь.

Камни могут появляться в разных отделах мочеиспускательного тракта. Довольно часто на рентгеновских снимках хорошо видно, как почечную лоханку и полости чашечек занимает камень, напоминающий очертаниями ветку коралла. Благодаря этому он и называется коралловидным.

В зависимости от того, из солей какой кислоты образуются камни, они делятся на четыре основные группы: ураты, образующиеся из мочевой кислоты; оксалаты – из щавелевой; фосфаты – из фосфорно-кислого кальция и карбонаты – из кальциевых солей угольной кислоты.

Еще лет двадцать-двадцать пять назад практически единственным путем лечения коралловидных камней почек была большая хирургическая операция. Сейчас благодаря развитию научного прогресса нередко удается избежать тяжелых оперативных вмешательств. Одним из щадящих лечебных методов является дистанционная литотрипсия – дробление камней. Создаваемые вне организма больного короткие импульсы энергии в виде ударных волн концентрируются на камне. Мощное давление в зоне фокуса, достигающее 1600-2000 бар, приводит к его разрушению.

Наведение зоны высокого давления (фокуса) на камень осуществляется с помощью электронно-оптического преобразователя рентгеновского или ультразвукового аппарата. Раздробленные фрагменты камня выходят из организма с мочой или через дренаж, поставленный в лоханку (нефростому), или самостоятельно.

При мочекаменной болезни рекомендуется соблюдать рациональную диету, способствующую восстановлению нормального обмена веществ. Ее назначают в зависимости от вида нарушения солевого обмена. При склонности к образованию уратных камней необходимо ограничить прием продуктов, способствующих образованию мочевой кислоты, –

мясных бульонов, грибов, внутренних органов животных, какао, чечевицы, шпината, петрушки, салата, соленых продуктов.

Разрешается: все продукты, которые ощелачивают мочу, – картофель, томаты, тыква, огурцы, отвар шиповника, персики, любые фрукты и ягоды, арбузы и дыни, все молочные продукты, мучные и крупяные изделия. Во время обострения необходимо провести курс голодания (1-2 дня), можно пить отвар шиповника, сырые соки овощей и фруктов и щелочные минеральные воды.

При фосфатных камнях моча имеет щелочную реакцию. Таким больным необходима диета, предусматривающая употребление кальция с пищей: крупяные и мучные изделия, масло сливочное, слабые мясные бульоны, яблоки, брусника. Запрещается: какао и шоколад, все бобовые, молочные продукты, пряности, овощи и яйца, зелень.

При оксалатных камнях ограничивают введение в организм щавелевой кислоты. Для этого стоит воздерживаться от салатов, щавелевых щей, шпината, чеснока, редьки, земляники.

Минеральные воды повышают диурез, изменяют электролитный состав мочи, ее кислотно-щелочное выражение. При мочекислом нарушении обмена веществ больным рекомендуются Ессентуки № 4 и 17, Смирновская, Славяновская, Боржом. Больным с оксалатами назначают слабоминеральные воды (Ессентуки № 20, Нафтуся, Саирме). При камнях фосфатной природы целесообразно употреблять минеральные воды, способствующие окислению мочи (Нарзан, Нафтуся, Арзни).

Камнерастворяющими свойствами обладают укроп, корневища пырея ползучего, трава пастушья сумка, цветки ноготки лекарственные, цветки терна, цветки вереска, лист вербены, цветки васильков синих, спорыш, корни шиповника, сырые соки цитрусовых и овощей.

Один из самых простых и эффективных методов очистки почек с помощью пихтового масла. Предварительно неделю необходимо принимать зверобой продырявленный, кукурузные рыльца, настой шиповника, соки сырых овощей или фруктов. Затем в сырые соки добавляют пять капель пихто-

вого масла и пьют за 30 минут до еды три раза в день в течение пяти дней. После этого делают перерыв на две недели и опять курс повторяют.

Следует помнить, что мочекаменная болезнь требует длительного лечения, на которое уходит не один месяц. Вот несколько рецептов применения лекарственных растений в урологической практике.

Шиповник (корень), марена красильная (корень), пырей ползучий (корень)– по 1 части, хвощ полевой (трава), мелисса лекарственная (трава), тысячелистник (трава), кукурузные рыльца, крапива двудомная (лист), брусника (корень, лист), береза (лист), бессмертник песчаный (цветки) – по 2 части.

Все смешать, взять 2 столовые ложки смеси, залить стаканом кипятка. Настоять 10-12 часов, процедить. Прием начинать с 1/2 стакана до 6 раз в сутки и довести до стакана. После отхождения камней и песка провести противовоспалительное лечение.

Очистка почек с помощью арбузов. Для лечения брать исключительно спелые и хорошего качества арбузы. В день съедать не менее 2,5 кг арбузов.

Лечение куриными пупками (пленкой). На курс лечения надо взять 10-12 пупков. Снять с них пленку, промыть ее в воде и высушить. Затем перетереть пленку в порошок. Прием: по 1/2-1 чайной ложке порошка натощак раз в сутки. Срок лечения – 1-2 месяца.

ЕЩЕ РАЗ О ПОЛЬЗЕ ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ

Моя подруга пьет только зеленый чай. В доме у нее вообще нет ни черного чая, ни кофе. Подруга и мне советует покупать только зеленый чай. Говорит, что он очень полезен. А я никак не пойму, что в нем такого целебного. Расскажите!

Мария Геннадьевна Семенова, г. Тамбов.

Нашей читательнице отвечает кандидат медицинских наук Елена Николаевна АВАКУМОВА:

– Несомненно, зеленый чай – очень ценный, целебный напиток. Учеными-медиками было доказано, что он обладает противораковым действием, способен защитить от заболеваний сердца и болезни Паркинсона.

В листьях зеленого чая содержатся антиоксиданты. Они помогают клеткам восстановиться после длительного пребывания на солнце, стресса, работы с химическими веществами. Кроме того, потребление чая приводит к снижению холестерина в крови.

Расскажу о недавнем исследовании зеленого чая. В нем принимали участие 16 добровольцев – 8 мужчин и 8 женщин. В течение первых трех недель они питались под строгим наблюдением ученых и получали в качестве напитка жидкость, имитирующую чай, – воду, содержащую эссенцию со вкусом чая. В течение последующих трех недель они пили настоящий чай по 5 чашек в день.

Что же выяснилось в ходе исследования? Потребление чая приводило к снижению содержания «плохого» холестерина на 10%, в то время как содержание «хорошего» холестерина оставалось неизменным.

Или другой эксперимент. В нем участвовало 140 добровольцев-курильщиков. Целью исследования было получение ответа на вопрос: может ли чай способствовать восстановлению клеток, пострадавших от курения? Следить за этим можно по концентрации в моче вещества 8-OhDG, которое указывает на наличие повреждения клеток. В течение 4 месяцев добровольцы пили либо зеленый чай, либо черный чай, либо воду. Было показано, что питье зеленого чая способствовало снижению концентрации 8-OhDG на 25%. Однако концентрация этого вещества оставалась на том же уровне для людей, потреблявших черный чай и воду.

Так что, уважаемая Мария Геннадьевна, пейте зеленый чай на здоровье. Вреда не будет, одна польза.

Александр СЕРГЕЕВ,
кандидат медицинских наук

С ГАСТРИТОМ ШУТКИ ПЛОХИ

Из всей весьма разнообразной палитры болезней желудочно-кишечного тракта гастрит – самый частый спутник человека. В экономически развитых странах более двадцати-тридцати процентов населения имеют ту или иную форму этого заболевания. В России наиболее часто от гастритов страдают жители больших городов и регионов, где многие увлекаются острой пищей и неумеренным потреблением алкоголя. Но и в сельской глубинке любителей выпить и закусить чем-нибудь остреньким хватает с излишком.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ЖЕЛУДКЕ

В медицинских учебниках о гастрите говорится, что это «поражение слизистой оболочки желудка с преимущественно воспалительными изменениями при остром развитии процесса и явлениями ее структурной перестройки с прогрессирующей атрофией при хроническом течении». Чтобы лучше понять медицинскую мудрость, давайте вспомним, что представляет собой желудок человека.

Желудок – это эластичный мышечный мешок, напоминающий по форме крючок или бычий рог. Он лежит в верхнем отделе брюшной полости и большей своей частью расположен в левом подреберье. Вместимость желудка достаточно индивидуальна, обычно его объем составляет около двух-трех литров.

Стенка желудка состоит из трех слоев. Внутренний слой – слизистая оболочка желудка, состоящий из трех видов выделительных клеток. Функции их строго разграничены. Одни вырабатывают кислоту, другие – пищеварительные ферменты, а третьи – жидкость и защитную слизь. Смешиваясь в полости желудка, эти компоненты составляют желудочный сок – важный фактор успешного пищеварения. Толщина слизистой оболочки от 0,5 до 2,5 мм. На ее поверхности имеются многочисленные складки и ямочки. Именно в сли-

зистом слое и происходят патологические процессы, свойственные для гастрита.

Второй слой – подслизистая оболочка. Здесь проходят многочисленные кровеносные сосуды, питающие клетки слизистой оболочки. Если эти сосуды перекрываются атеросклеротическими бляшками, то кровоток ухудшается и начинаются проблемы с выработкой желудочного сока и защитной слизи, что, в свою очередь, также может привести к развитию воспалительных процессов в слизистой оболочке.

Третий слой состоит из мышц, которые располагаются в трех направлениях: продольном – вдоль желудка, циркулярном, обхватывающем его по кругу, и косом. Такое сочетание мышц обеспечивает равномерное перемешивание пищи и ее продвижение по желудку по направлению к выходу.

При входе в желудок находятся мощные продольные складки. Пропуская пищу, эти складки растягиваются, а затем снова смыкаются, не давая еде возможности вернуться обратно. Если складки плохо выполняют свою задачу, то могут возникнуть или отрыжка – воздух из желудка выходит наружу, или изжога, когда из желудка в пищевод попадает желудочный сок или проглоченная пища.

Верхний отдел желудка, куда поступает пища из пищевода, называется антральным, а выходной – нижний отдел – пилорическим. Изгиб тела желудка с передней стороны соответствует малой кривизне, а по его задней стороне идет большая кривизна. По большой кривизне пища изнутри желудка стекает вниз, и именно здесь чаще всего начинает образовываться участки воспаления слизистой оболочки.

В самом низу желудка, перед выходом из него, находится мышечный клапан – сфинктер, удерживающий пищевую массу от преждевременной эвакуации. Сразу за желудочным сфинктером начинается двенадцатиперстная кишка. Ее название соответствует длине в 12 пальцев, сложенных поперек. Начало кишки представляет собой складчатое мышечное утолщение – луковицу. Сюда открываются протоки из печени и поджелудочной железы, по которым поступают желчь и поджелудочный сок. В двенадцатиперстной кишке происходят окончательное переваривание пищи, ее размель-

чение и превращение в кашицеобразную массу, которая идет дальше по кишечнику.

МНОГОЛИКИЙ НЕДУГ

Врачи утверждают, что гастрит может быть острым и хроническим, причем каждая форма состоит из множества вполне «самостоятельных» заболеваний. Рассмотрим некоторые из них.

Начнем наш обзор с острой формы гастрита. В зависимости от характера повреждения слизистой оболочки желудка и особенностей клинической картины различают катаральный (простой), фибринозный, коррозивный и флегмонозный гастрит.

Катаральный гастрит развивается в результате кишечной инфекции – пищевой токсикоинфекции, сальмонеллеза, а также при употреблении острой и горячей пищи, алкоголя, некоторых лекарственных средств (салицилатов, атофана, бутадиона, фенацетина, эуфиллина и др.). Причиной заболевания может стать и аллергическая реакция на пищевые продукты (например, яйца, некоторые сорта рыб, клубнику, цитрусовые, молоко и др.).

Больные катаральным гастритом жалуются на резкие схваткообразные боли и чувство жжения в эпигастральной области, неприятный вкус во рту, отрыжку, изжогу, тошноту, повторную рвоту кислым содержимым с примесью слизи и желчи, не приносящую облегчения. Нередко после многократных приступов рвоты у больных отмечаются симптомы резкого обезвоживания – сухость во рту, икота, нарастающая общая слабость, судорожные подергивания мышц конечностей. Язык при этом становится сухим, обложенным белым налетом.

При гастроскопии хорошо видно, что слизистая оболочка желудка воспалена, отечна, на ней имеются точечные кровоизлияния и эрозии. Часто процесс распространяется на тонкую и толстую кишку, развивается гастроэнтероколит.

Фибринозный гастрит возникает при таких инфекционных заболеваниях, как сепсис, скарлатина, корь, брюшной

тиф, и характеризуется образованием на поверхности слизистой оболочки желудка фибринозно-гнойных пленок.

Проявляется тупой болью в эпигастральной области сразу после приема пищи, тошнотой и рвотой. Рвотные массы содержат примесь слизи, крови и фибринозные пленки. При осмотре отмечаются сухость языка, обложенного грязно-коричневым налетом, боль в животе.

Свое название коррозивный гастрит получил вследствие того, что при попадании в желудок растворов щелочей, кислот, уксуса происходит образование глубоких язв на слизистой, напоминающих коррозию металлов. Состояние таких больных, как правило, крайне тяжелое и требует немедленной интенсивной терапии.

В первые часы или дни после отравления может произойти прободение стенки желудка с развитием воспаления брюшины – перитонита или поражением соседних органов – поджелудочной железы, печени, диафрагмы. Коррозивный гастрит может осложниться также острой сердечно-сосудистой и печеночно-почечной недостаточностью.

Не менее опасен флегмонозный гастрит – гнойное воспаление стенки желудка, развивающееся в результате попадания в нее рыбьей или куриной кости, иголки.

Клиническая картина такого воспалительного процесса развивается бурно. Резкие, иногда нестерпимые боли в эпигастральной области сопровождаются рвотой, поносом, признаками тяжелой интоксикации с лихорадкой, сотрясающим ознобом.

Наиболее частой причиной хронического гастрита бывает нерегулярное и неполноценное по составу питание, еда всухомятку, плохое пережевывание пищи, злоупотребление острой, горячей пищей, алкоголем. Врачам хорошо известно, что причиной хронического гастрита может стать курение (так называемый гастрит курильщика), поражение слизистой оболочки желудка грибками, длительный прием некоторых лекарственных препаратов, профессиональные вредности (работа со свинцом, радиоактивными веществами, вдыхание паров концентрированных растворов кислот и щелочей, жирных кислот, пестицидов и др.).

Нередко хронический гастрит является следствием острой формы этого заболевания или ряда сопутствующих недугов, таких как холецистит, аппендицит, панкреатит, колит, глистные инвазии, заболевания сердечно-сосудистой системы (ревматизм, хроническая сердечная недостаточность), болезни почек, крови, заболевания эндокринной системы.

Как правило, хронический гастрит продолжается годами, с периодическими сезонными обострениями. Клиническая картина при этом определяется состоянием секреторной функции желудка. В связи с этим выделяют две основные формы: хронический гастрит с нормальной или повышенной секреторной функцией желудка и его «коллега» с секреторной недостаточностью.

Хронический гастрит с нормальной и повышенной секреторной функцией желудка проявляется упорной изжогой, отрыжкой кислым, нередко рвотой. Характерны боли, возникающие через час-два после еды или натощак, локализующиеся преимущественно в эпигастральной области или под мечевидным отростком. Боли имеют схваткообразный характер, уменьшаются сразу после приема пищи (особенно молока), соды или после рвоты. Аппетит сохраняется, однако больные избегают принимать острую грубую пищу, копчености и др. Наблюдается склонность к запорам. Нередко пациенты жалуются на повышенную потливость ладоней, дрожание пальцев, повышенную раздражительность, вспыльчивость, мнительность.

Хронический гастрит с секреторной недостаточностью желудка чаще возникает вторично, на фоне другого заболевания. Больные жалуются на отрыжку пищей или воздухом, тошноту, изредка изжогу, тупые, давящие или ноющие боли в верхней половине живота, возникающие сразу или спустя 15—20 минут после еды, чувство тяжести в эпигастральной области. Неприятные ощущения усиливаются после употребления молока и молочных продуктов. Зато при приеме кислой и соленой пищи наблюдается улучшение самочувствия. Аппетит чаще понижен, отмечается неустойчивый стул, вздутие живота.

При длительном течении заболевания отмечаются признаки гиповитаминоза В, С, РР (заеды в углах рта, кровоточивость десен, ломкость ногтей, сухость кожи локтей), вегетативные расстройства (зябкость, потливость, плохой сон).

Серьезным осложнением хронического гастрита могут стать язвенная болезнь желудка, дискинезия желчных путей, желудочные кровотечения из эрозий слизистой оболочки, хронический панкреатит.

КАК И ЧЕМ ЛЕЧИТЬ

Тактика лечения воспалительных процессов слизистой желудка зависит от формы и стадии патологического процесса.

При катаральном гастрите лечение обычно проводят амбулаторно. Как правило, начинают с промывания желудка кипяченой водой с помощью толстого зонда, который предварительно смазывают растительным маслом. При невозможности введения зонда в желудок промывание проводят «ресторанным» способом: больному дают выпить большое количество (до двух литров) воды, затем вызывают рвоту путем механического раздражения корня языка и мягкого нёба.

В случаях обезвоживания организма при остром гастрите необходимо срочно возместить потери жидкости и солей. Для этого следует пить жидкость специального состава, которая хорошо всасывается в кишечнике. Рецепт такого жидкого лекарства несложен: на литр кипяченой воды добавляется 3,5 г поваренной соли, 2,5 г пищевой соды, 1,5 г хлорида калия и 20 г глюкозы или три столовые ложки сахара.

Лекарственный раствор также можно приготовить из двух составных частей: чайной ложки поваренной соли и восьми чайных ложек сахарного песка на литр кипяченой воды. Раствор необходимо принимать в слегка охлажденном виде по 100 – 150 мл каждые 20-30 минут. Количество выпитого должно в полтора-два раза превышать потери жидкости с рвотными массами и испражнениями, даже при отсутствии жажды. Кроме солевых растворов рекомендуются минераль-

ные воды, сладкий чай. Кофе лучше не употреблять, так как он может усилить перистальтику кишечника.

При болях назначают спазмалгон, анальгин, анестезин или раствор новокаина внутрь. Больным с острым аллергическим гастритом назначают антигистаминные препараты – димедрол, диазолин, супрастин, фенкарол.

Питание больных катаральным гастритом в первые три дня должно быть максимально щадящим – слизистые супы из круп, паровое суфле из отварного мяса, протертые каши, молочный кисель, сливки, подсушенный белый хлеб.

Флегмонозная и коррозивная формы гастрита требуют немедленной госпитализации в хирургический стационар.

Несмотря на то что хронический гастрит также представляет собой серьезное и чреватое опасными осложнениями заболевание, многие считают его чем-то вроде насморка, который должен пройти сам по себе. На самом деле хронический воспалительный процесс в слизистой желудка требует внимательного и упорного лечения.

Арсенал медикаментозных средств, которые применяют при гастритах, достаточно широк. Для уменьшения воспалительного процесса назначают плантаглюцид, аллантон, препараты висмута, димедрол, калефлон, по показаниям (например, при обнаружении в слизистой оболочке желудка кампиллобактерподобных микроорганизмов) антибактериальные препараты. Нормализации секреторной и моторной функции желудка при хроническом гастрите с повышенной кислотностью способствуют антацидные средства (викалин, викаир, алмагель, фосфалугель и др.), а также препараты, угнетающие продукцию соляной кислоты (метацин, гастроцепин, хлоразил, апрофен, ганглерон и др.).

При секреторной недостаточности с целью стимуляции кислотообразования назначают глюконат или оротат калия, липамид, поливитамины, этимизол, леводопу, при необходимости проводят заместительную терапию натуральным желудочным соком, сальпепсином, назначают также фестал, панзинорм, панкурмен и другие ферментные препараты. Для усиления моторики желудка применяют метоклопрамид (церукал), который показан и при диспептических расстройствах.

Для стимуляции регенеративных процессов и улучшения трофики слизистой оболочки желудка назначают метилурацил, гастрофарм, аллантон, оксиферрискорбон, рибоксин, солкосерил, облепиховое масло.

БЕЗ ДИЕТЫ НЕ ОБОЙТИСЬ

Успех лечения хронического гастрита, как и других заболеваний желудочно-кишечного тракта, во многом определяется правильно подобранной диетой.

Во время обострения рекомендуются белые сухари, обезжиренные некрепкие мясные и рыбные бульоны, паровое мясо и рыба в рубленом виде, протертые каши, нежирный протертый творог, кисели. В этот период можно рекомендовать схему питания, разработанную специалистами Института питания РАМН.

Первую неделю назначается стол 1а, обеспечивающий наиболее надежную защиту слизистой от механического и химического раздражения. Питание проводится 6-8 раз в день, что предупреждает воздействие излишков желудочного сока на слизистую. Особая роль отводится молочным продуктам, обладающим хорошим противокислотным действием. Если больной плохо переносит свежее молоко (лактозная недостаточность), то его заменяют кефиром. В целях создания лучшей защиты слизистой в рацион добавляют слизистые супы, заправленные желтком и сливочным маслом, с минимальным количеством соли. Яйца назначаются только всмятку. На сладкое больным рекомендуют кисели или желе, фрукты даются только тертые или в виде пюре.

Постепенно больного переводят на пятиразовое питание с интервалом между приемом пищи три-четыре часа. Состав диеты расширяется, но сохраняет щадящий характер. Еда не должна быть излишне обильной, горячей и соленой. Исключаются крепкие мясные бульоны, рыбные и грибные наваристые супы, жареное мясо и рыба, сало, соления, консервы, сдобное тесто, пироги, мороженое, зеленый лук, чеснок, редька, виноградный сок, дыни.

По мере улучшения самочувствия диета расширяется, однако в период ремиссии из рациона по-прежнему исключают пищу, раздражающую слизистую оболочку кишечника (крепкие напитки, специи, маринады). При преобладании запоров в рацион включают вареные овощи, сухофрукты, свежие овощи и яблоки. Сухофрукты в кишечнике сильно набухают, увеличиваются в объеме и массе, поэтому их необходимо предварительно размачивать и запивать достаточным объемом воды.

Желательно регулярно принимать кисломолочные продукты – двухдневный кефир, простоквашу, ряженку, кумыс. Жиры лучше использовать растительного происхождения (оливковое, кукурузное масла).

Многие пациенты считают, что диета обязательно подразумевает пресную, невкусную еду. На самом деле это далеко не так. Приведем только несколько рецептов блюд, которые украсят стол и скрасят вашу жизнь.

ОМЛЕТ БЕЛКОВЫЙ С РИСОМ

Три яичных белка, столовая ложка риса, две столовые ложки воды, 0,5 ложки сливочного масла, соль. Рис перебрать, промыть, варить на воде до полной готовности, затем пропустить через мясорубку или протереть через сито. Смешать со взбитыми белками, посолить, добавить воду, перемешать. Приготовленную таким образом массу вылить в форму, смазанную маслом, варить на пару. При подаче к столу омлет полить растопленным сливочным маслом.

СУФЛЕ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С ТВОРОГОМ

0,25 стакана гречневой крупы, 0,25 стакана молока, 0,5 яйца, 0,5 стакана творога, чайная ложка сахара, чайная ложка сливочного масла, соль. Гречневую крупу перебрать и сварить на воде с молоком. Вязкую кашу охладить, протереть, добавить протертый творог, яичный желток и все перемешать. Яичный белок взбить в пену и влить в кашу. Полученную массу выложить в смазанную маслом форму, поставить в кастрюльку с водой, накрыть крышкой и варить до готовности. Готовое суфле полить сметаной, посыпать рубленой зеленью.

БУЛЬОН С МАННЫМИ КЛЕЦКАМИ

100 г нежирной говядины или курицы, столовая ложка манной крупы, 0,5 яйца, 1 ломтик моркови, петрушка, соль. Приготовить мясной или куриный бульон, процедить. В манную крупу добавить яйцо и соль, хорошо перемешать. Тесто маленькими порциями опустить в кипящую воду. Варить, пока не всплывут. Вынуть шумовкой и положить в тарелку, залить бульоном, посыпать зеленью.

КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ

100 г мяса, столовая ложка риса, чайная ложка воды, чайная ложка сливочного масла, соль. Мясо пропустить три раза через мясорубку. Рис перебрать, промыть и отварить в воде, охладить, протереть через сито или пропустить через мясорубку. Соединить с мясом, добавить соль, немного воды, перемешать и разделить на три части. Слепить котлетки и положить их на паровую решетку, которую поместить над кастрюлькой с небольшим количеством воды. Котлеты накрыть крышкой. Варить на пару до готовности. Готовые котлеты полить растопленным сливочным маслом.

КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА

50 г чернослива, 1,5 стакана воды, 20 г сахара, 10 г картофельного крахмала. Чернослив сварить до готовности, косточки удалить, протереть через сито вместе с жидкостью и заправить разведенным в холодной воде крахмалом.

В период ремиссии показано санаторно-курортное лечение. При хроническом гастрите с нормальной и повышенной секреторной функцией желудка лучше отправиться в Березовские Минеральные Воды, Ессентуки, Железноводск, Ижевские Минеральные Воды, Пятигорск и др. При хроническом гастрите с секреторной недостаточностью показано лечение в Ессентуках, Ижевских Минеральных Водах, Кемери, Моршине, Нальчике, Старой Руссе, Феодосии.

К сожалению, далеко не все могут позволить себе сегодня поехать на курорт. Но не стоит отчаиваться, ведь минеральные воды вполне можно принимать и в домашних условиях. При нормальной и повышенной секреции желудочного сока

показаны воды с малой минерализацией и преобладанием бикарбонатных, сульфатных и кальциевых ионов (Боржоми, Ессентуки № 4, 20, Саирме, Арзни, Славяновская, Смирновская и др.), которые следует принимать за час до еды. При секреторной недостаточности предпочтительно употребление хлоридных и хлоридно-бикарбонатных вод (Ессентуки № 17, Миргородская и др.), которые принимают за 15 – 20 минут до еды. Для усиления секреторной и моторной функций желудка рекомендуются воды, насыщенные углекислотой.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

При лечении хронического гастрита большую помощь могут оказать и советы народной медицины, лекарства из зеленой аптеки.

Издавна для лечения язвы пользовались мумиё – природным смолоподобным продуктом биологического происхождения. Чаще всего оно встречается на расщелинах скал и гор Непала, Аравии, Ирана. Мумиё представляет собой бесформенные куски с ячеистой поверхностью, имеющие эластичную консистенцию. Это вещество обладает характерным бальзамическим запахом и может быть разного цвета: красного, белого, синего и черновато-коричневого. Несмотря на внешние различия, физические, химические и биологические свойства мумиё практически одинаковы. С точки зрения химического состава, это вещество – настоящий клад аминокислот, гиппуровой и бензойной кислот, различных смол и воска. Подобное сочетание самых разнообразных элементов придает мумиё биологически активные свойства, способствующие ускорению регенерации и заживлению язвенных поражений слизистой желудочно-кишечного тракта.

Необходимо научиться определять качество мумиё для того, чтобы избежать обмана при покупке. Для этого надо хорошенько помять его в руке. Качественный продукт при этом быстро размягчается, а некачественный, нечистый остается твердым. При этом надо почувствовать, какой запах исходит от мумиё, нет ли у него "аромата" бензоколонки или асфальтового шоссе после кислотного дождя.

Для лечения мумиё разводят водой или медом. Курс лечения составляет три декады по 10 дней. Первая декада: 1-й день – 5 капель, 2-й день – 8 капель, с 3-го дня прибавлять по 10 капель и довести норму приема до 1 чайной ложки. Вторая декада: 2 чайные ложки в день. Третья декада: по 1/2 чайной ложки в день.

Хорошо помогает от эрозий слизистой желудка облепиха. Сок облепихи надо пить по 1/4 стакана три раза в день за час до еды. Масло принимают по чайной ложке три раза в день за час до еды. Курс лечения – не менее трех недель.

Вот еще несколько старинных рецептов:

• Свежеприготовленный сок белокочанной капусты пить по стакану три раза в день на протяжении месяца.

• Сок подорожника – 0,5 л, мед пчелиный – 0,5 кг. Смешать и варить 20 минут. Смесь хранить в закрытом сосуде в прохладном месте. Принимать по 2 столовые ложки утром за 30 минут до завтрака и вечером перед сном.

• Алоэ (столетник). Перед срезанием листьев растение не поливать две недели. Срезанные листья положить в темное, прохладное, хорошо проветриваемое место. На следующий день 500 г листьев прокрутить через мясорубку, смешать с 500 г меда, разогреть на кипящей водяной бане до 50-60 °С, периодически помешивая содержимое. Добавить 0,5 л натурального красного вина. Настоять в темном прохладном месте 7 дней, периодически встряхивая содержимое. Принимать: первая неделя – по чайной ложке три раза в день за час до еды; вторая неделя – по столовой ложке три раза в день; третья неделя – по столовой ложке два раза в день.

• Чистотел большой (трава) – 1 часть, тысячелистник обыкновенный (трава), зверобой продырявленный (трава), ромашка лекарственная (цветки) – по три части. Две столовые ложки сбора залить стаканом кипятка, настоять в тепле два часа. Принимать по 0,5 стакана три раза в день.

• Цветки ромашки лекарственной, траву тысячелистник, листья мяты, цветы липы смешать в равных долях. Две чайные ложки сбора залить стаканом кипятка, кипятить пять минут, настоять два часа. Процедить и принимать отвар по 0,5 стакана три раза в день.

• Одну столовую ложку меда растворить в стакане теплой кипяченой воды. Пить в день по 3-4 стакана за час до еды.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В КЛЕНОВУЮ АЛЛЕЮ!

Одна из владимирских газет написала: в деревне Бабенки жители на свои средства посадили кленовую аллею. Меня эта информация заинтересовала, и я в Бабенки в начале октября съездила.

Картина, которую я увидела, поразила. Посередине деревни была действительно посажена аллея кленов-подростков. Все они тихо шумели еще пушистыми золотыми шевелюрами. А воздух вокруг этой посадки казался светлым и звонким.

– Вот что мы учудили! – с гордостью сказала проходившая мимо баба. – Представляешь, лет через десять сколько золота здесь от кленов будет!

– Почему именно клены посадили? – поинтересовалась я.

– Потому что клен человеку здоровье дает, а еще он красивый, – пояснила баба и пошла по своим делам.

Вот о красавце-клене и пойдет наш сегодняшний разговор.

В РОССИИ КЛЕН ЗНАЮТ ВСЕ

В средней полосе России издавна известен клен остролистный. Его еще называют обыкновенным. Он настолько неприхотлив, что растет повсеместно.

Клен остролистный – дерево высотой до 20 м с густой широкой кроной и темно-бурой, почти серой корой. Лист клена широкий, лопастный, сверху темно-зеленый, снизу более светлый, сидит на длинном черешке. Цветки желтовато-зеленые, собраны в букетики. Плоды парные в виде орешков с большими крыльями-крылатками. Их еще ребятишки любят в воздух подбрасывать и смотреть, как они летят-вибрируют. Осенью листья клена окрашиваются в такие фантастические тона, о которых ни в сказке сказать, ни пером описать. Осенний клен – самое поэтичное дерево на Земле.

Кто время от времени наблюдает жизнь кленов, тот знает: ранней весной клены «плачут» – по их веткам и стволам течет сок. Он настолько сладкий и вкусный, что никакие конфеты не нужны! Чтобы с наступлением теплых дней почки кленов развернулись, дереву нужна пища. Клен с осени запасает ее в виде крахмала. Весной крахмал под действием ферментов превращается в сахар, он-то и поднимается с водой к молодым почкам. В местах обрезки или трещин по стволу клена течет сок, который годится для приготовления сахара и сиропа.

Индейцы Северной Америки первыми научились добывать кленовый сок и получать из него сахар. Также из сока они готовили различные напитки и лекарства. Одно дерево давало за лето 20-25 литров сока. Достаточно было сделать отверстие в стволе диаметром 1-2 см глубиной 3-4 см, вставить в него деревянный лоточек, и сок стекал в подставленную посуду. Интересно, что не все клены сахароносны, но индейцы безошибочно выбирали нужное дерево.

Сейчас опыт индейцев переняли канадцы: они с успехом получают кленовый сок и приготавливают из него различные сладости. Кленовый сироп канадцы добавляют в мороженое, кремы и карамель. Из кленового сока делают для детей сахарные фигурки, забавных зверюшек. Жители канад-

ской провинции Квебек едят с кленовым сиропом блины, каши, запеканки, оладьи, фасоль, ветчину и даже соленые огурцы. А жители нашего Дальнего Востока и по сей день делают из кленового сока квас.

ДЕРЕВО ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ И УРАВНОВЕШЕННОСТИ

Клен остролистный обладает массой целебных свойств. Его листья и молодые побеги содержат протеин, жир, клетчатку, безазотистые экстрактивные вещества, аскорбиновую кислоту.

Молодые листья применяют в виде настоя и отвара при желтухе, почечнокаменной болезни, цинге, а также как мочегонное, противорвотное и тонизирующее средство. Наружно – как болеутоляющее и ранозаживляющее.

В тех местах, где редко встречаются березы и дубы, в бане очень популярны кленовые веники. Наиболее сильны в целительном отношении молодые кленовые листочки. Распаренные, они оказывают на кожу антисептическое, противовоспалительное и ранозаживляющее действие.

Поэтому, если во время банной процедуры вы используете именно кленовый веник, знайте: вам легче будет справиться с различными микробными, вирусными и грибковыми заболеваниями кожи, заживить застарелые раны и язвы. Также знатоки бани советуют применять кленовый веник для снятия мышечных и суставных болей различного происхождения.

Как заготавливать кленовые веники? Точно так же, как березовые. Наиболее благоприятное время для заготовки – конец августа или начало сентября. Предпочтение следует отдавать прямым веточкам. Наиболее подходящие для банного веника ветви – из середины кроны.

Настой и отвар молодых листочков клена рекомендуется для полоскания горла и полости рта при таких заболеваниях, как ангины и хронические тонзиллиты, фарингиты, ларингиты, стоматиты, гингивиты и кариес. Настоем и отваром хорошо промывать нос и носоглотку при ринитах и синуси-

тах, при наружном применении эти же средства ускоряют заживление ожогов.

Пар кленового отвара полезен для страдающих заболеваниями бронхов и легких. При употреблении настоя и отвара молодых листьев клена внутрь достигается хорошо выраженный мочегонный и желчегонный эффект. Специалисты фитотерапии утверждают, что эти настои обладают еще и противосклеротическим действием.

Клен – дерево, которое помогает обрести душевное равновесие людям всех типов, несет успокоение, уверенность в себе. Это дерево внутренней силы и уравновешенности. Оно не обидчиво, принимает на себя все эмоциональные взрывы, освобождает от кипящих страстей.

Клен и сам по себе целебное дерево, и умеет делать целебными некоторые продукты. В Тверской губернии в XIX веке для приготовления домашнего печенья применяли листья клена, на которых растирали пасту из свежей малины и запекали в печи. Тонкое, хрустящее ароматное печенье могло храниться в течение года и доставалось для дорогих гостей, по большим праздникам. А еще его давали больным, заметив, что, отведав это чудо-печенье, они быстрее выздоравливали.

РЕЦЕПТЫ ОТ «КЛЕНОВОЙ» ЖЕНЩИНЫ

Недавно к нам в редакцию пришло объемистое письмо. К сожалению, автор его не сообщила нам своего подробного адреса. Мы знаем только, что живет Светлана Федоровна МАРКЕЛОВА в Пензе и что ей 49 лет.

Прочитав письмо, мы решили опубликовать выдержки из него.

«Я – «кленовая» женщина, потому что мой день рождения 18 апреля («кленовыми» людьми считаются те, кто родился с 11.04 по 20.04 и с 14.10 по 23.10. – **Ред.**). Знал ли мой отец, что мое дерево клен – сказать не могу, но через неделю после моего рождения он посадил во дворе нашего дома тонкий кленок. С тех пор прошло несколько десятилетий, а тот кле-

нок стал могучим деревом. Я, когда прохожу мимо него, обязательно с ним здороваюсь.

У меня есть маленькое «хобби» – я собираю интересные факты про клен и разные народные «кленовые» рецепты. Хочу поделиться ими с вами.

Удивительный клен целитель. Если у вас рана или язва, предварительно обработайте ее любым антисептическим средством, а потом наложите повязку с истолченными свежими листьями клена. Повязку надо менять ежедневно. Курс лечения – 5-7 дней.

При болезненных ощущениях в печени и селезенке листья и молодые побеги клена, отваренные с уксусом, употребляют для припарок.

Слабым раствором золы коры моют голову при струпьях и язвах.

При поносах надо испробовать такой кленовый рецепт. 12 г измельченной коры клена заливают 1 стаканом воды, доводят до кипения и кипятят 5 минут, после чего настаивают 1 час и процеживают. Пьют по 1/4 или 1/3 стакана 3 раза в день.

Целебный настой можно приготовить из измельченных семян (1 чайная ложка), листьев (2 столовые ложки) и коры (1 столовая ложка) клена. Смесь залить 250 мл кипятка и настоять на водяной бане в течение часа. Пить по 50 мл 4 раза в день при почечных коликах и других заболеваниях почек и мочевого пузыря как тонизирующее средство. При простуде и бронхите этот настой выступит в роли противовоспалительного и отхаркивающего средства. Этим же настоем рекомендуется промывать гнойные и труднозаживающие раны.

При заболеваниях почек, верхних дыхательных путей, острых респираторных заболеваниях, герпесе, воспалении легких и полости рта измельченные листья и семена клена смешивают в равных пропорциях. Берут 1 столовую ложку смеси, заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, настаивают 45 минут, процеживают через 2-3 слоя марли, отжимают и доводят объем до исходного. Пьют по 2 столовые ложки 4-5 раз в день за 20 мин. до еды.

При желтухе, почечнокаменной болезни, цинге, как мочегонное, противорвотное и тонизирующее средство 1 столовую ложку свежих или сухих листьев клена заварить в 1 стакане кипятка. Настаивать на горячей плите 1/2 часа, не доводя до кипения, процедить, остудить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

При импотенции и простатите принимают такое средство. Молодые листья клена, собранные в июне, пропускают через мясорубку, отжимают сок. К полученным 70 мл сока добавляют 30 мл 96%-ного этилового спирта для консервации. Принимать по 5-10 капель перед едой 3-4 недели.

Как заготавливать кленовые листья и семена? Молодые листья клена собирают, подвяливают на солнце и сушат на чердаках или в сушилке. Его семена по мере созревания собирают, сушат в сушилке или печи при температуре 50-60 градусов, хранят в мешочках или в закрытой деревянной таре в течение двух лет.

Теперь – несколько интересных фактов. Славяне считали клен деревом терпения. Он помогает приобрести упорство, избавиться от излишней поспешности, нетерпеливости.

Клен использовали при строительстве мостиков через бегущую воду. Бегущая вода является препятствием для темных сил, а клен не позволял этим силам воспользоваться и мостом.

Кленовые ветки, застилающие хлев или воткнутые в стены, защищают скот от сглаза и порчи.

Клен называли добрым деревом, полагая, что он является местом пребывания божеств или демонов. Считалось, что клен приносит счастье, охраняет от молнии, поэтому его сажали возле дома.

На Руси для того, чтобы не дать ведьме проникнуть во двор и в дом, в двери затыкали ветки клена.

Считается, что кленовая стрела убивает нежить.

В аграрной магии ветки клена использовали при выращивании льна. Их втыкали в пашню, приговаривая: «Господи, дай нам лен, как дерево клен».

Кленовый оберег дарит умение общаться в компании.

Посох, сделанный из клена, используется в защитной магии.

Существует поверье, что между человеком и кленом, который растет рядом с его домом, есть очень сильная связь. И до тех пор, пока человек жив и здоров, то и клен растет и зеленеет. А если человек умрет, то клен засыхает, уходит вместе с ним.

В магии считается, что злой колдун может превратить человека в клен. Энергия клена очень мягкая и ласкающая. Он способен обнять и приголубить, при этом все неприятности исчезают куда-то сами собой.

Осенью мы по зову инстинкта, а иногда уже почти по традиции собираем прекрасные опавшие листья, чтобы положить между книжных страниц и сохранить их быстротечную красоту. Кленовые листья прекрасны. Найдите осенью красный кленовый лист без зеленых прожилок и желтых пятен. Обмойте его и немного подсушите. Затем, думая о любимом человеке, поцелуйте кончики листа. Положите его под матрац кровати или под диван. После свидания заверните кленовый лист в красную тряпицу и спрячьте на самую дальнюю полку. Этот обряд рождает в человеке постоянное желание вновь и вновь видеть вас. Чары этого кленового листа сохраняют силу на протяжении одного года.

Клен – дерево певучее. Именно из клена были сделаны гусли Садко.

Если листья клена свертываются и подставляют ветру свою нижнюю поверхность, быть дождю.

Кленовый сок пошел – кончились весенние заморозки.

Увидеть во сне светлое кленовое дерево означает предсказание неожиданного расположения не знакомых вам ранее людей и какие-то предложения от них, для вас интересные и выгодные.

Кленами заросли берега подземной реки Ахеронт, через которую старец Харон перевозил души умерших.

Во всем мире клен является символом осени.

В Китае и Японии кленовый лист – эмблема влюбленных».

Ирина ЧЕКАЛИНА.

КОГДА ЗАЛОЖЕН НОС

Каждому из нас знакомы заложенность в носу, мокрые носовые платки, головная боль и общее недомогание. Что является причиной затрудненного носового дыхания, как избежать частых насморков у детей – с этими вопросами наш корреспондент обратился к доктору медицинских наук, детскому оториноларингологу Государственного научно-клинического центра оториноларингологии Минздрава России Галине Дмитриевне ТАРАСОВОЙ.

– Сразу скажу, что однозначно ответить на ваши вопросы не удастся ни одному врачу. Чтобы внести ясность, какие причины привели к появлению признаков затрудненного носового дыхания, насморку у ребенка, необходимо обстоятельно побеседовать с родителями, затем тщательно осмотреть полость носа, провести дополнительные лабораторные и инструментальные исследования. Лишь после этого ЛОР-врач выносит вердикт – в чем кроются причины заболевания, каковы оптимальные методы его лечения.

Иногда дело может ограничиться консервативной терапией, но подчас приходится прибегать и к хирургическим методам лечения. В любом варианте действовать необходимо быстро, так как длительное затруднение носового дыхания приводит к снижению слуха, памяти, повышению утомляемости и внимания, отставанию ребенка в физическом и умственном развитии.

– Не могли бы вы назвать наиболее частые причины, вызывающие затрудненное носовое дыхание?

– Боюсь, что список получится достаточно длинный: ринит во время ОРВИ, аллергический ринит, хронический инфекционный ринит, аденоиды и аденоидит, искривление перегородки носа, синусит, полипоз носа, инородное тело в полости носа... Как видите, нельзя все случаи сводить лишь к одному диагнозу – аденоиды, который так любят некоторые начинающие врачи.

Хочу сразу подсказать, на что следует обратить внимание родителям при насморке, сопровождающем банальное ОРВИ.

В начальной стадии можно воспользоваться средствами народной медицины. Хорошо помогает в таких случаях свежеприготовленный сок лекарственного каланхоэ из выращенного дома растения (тот, что продают в аптеках, содержит спирт и при нанесении на слизистую оболочку носа может вызвать ожог). Нужно помнить, что перед закапыванием свежевыжатый сок надо развести кипяченой водой и как следует отсморкать ребенка. Этот раствор обладает свойствами антибиотика и действует как на вирусы, так и на микробы.

Не надо бояться частого чихания после закапывания капель – при этом полость носа освобождается от бактерий и вирусов. Выполняя процедуру, лучше надеть маску, а родственникам выйти из помещения.

Почти с такой же эффективностью можно использовать для введения в полость носа свежеприготовленные соки свеклы и моркови, а также масляный сок лука и чеснока. Однако следует помнить об аллергии, которая нередко бывает у детей младшего возраста на красные овощи.

Во время простуды хорошо попарить ноги (если нет высокой температуры) или сделать массаж подошв. Эти средства хороши в первые 3-4 дня. В последующем следует использовать лекарственные средства, обладающие антибактериальной активностью с целью предупреждения развития инфекционного воспаления в носу, пазухах и носоглотке.

Известно, что для развития простудного заболевания, вызванного вирусами, в том числе гриппа, необходимо обязательное условие – переохлаждение, ведь при температуре комфорта 18-20°С нормальная слизистая оболочка верхних

дыхательных путей непроницаема для вирусов. Поэтому необходимо приучать организм к прохладе и температурному контрасту. Используйте для этого любые средства – воздушные и водные ванны, местные и общие орошения и обливания, контрастный душ, баню. Одновременно следует укреплять иммунитет.

Для этих целей хорошо проводить точечный массаж, массаж стоп, ушных раковин, голеней; не забывайте о занятиях спортом на свежем воздухе.

– В последние годы растет число всевозможных аллергенов. Что можно предпринять, чтобы уберечься от аллергического ринита?

– Действительно, все чаще аллергические реакции отмечаются даже у детей, родственники которых никогда не имели аллергических проявлений. Для такого ребенка характерно наличие длительного затруднения носового дыхания, водянистые выделения из носа, иногда приступы чихания, а также зуд крыльев носа.

Нередко у таких детей глоточная миндалина, состоящая из лимфоидной ткани, резко разрастается и может причинять много неудобств. Такое увеличение глоточной миндалины (аденоиды) в ряде случаев способно создавать препятствие для носового дыхания. В результате это может неблагоприятно сказаться на функции слуховых труб, вызывая снижение слуха. Однако у детей с аллергическим ринитом удалять аденоиды крайне нежелательно: есть риск «оголить» ту «круговую оборону» от аллергенов и инфекции, в состав которой входит глоточная миндалина. В этом случае проникновение аллергенов становится беспрепятственным и может провоцировать развитие бронхиальной астмы.

Сезонный аллергический ринит, или полиноз, – это заболевание, обусловленное аллергией на пыльцу растений. Во время цветения деревьев, травы, кустарников у больного появляются проявления ринита, иногда вплоть до невозможности выйти из дома. После окончания цветения эти симптомы, как правило, уменьшаются.

Детям, страдающим полинозом, во время цветения деревьев и трав следует исключить из рациона яблоки, груши,

персики, орехи (фундук), манго, киви, ананасы, морковь, дыню, а также сельдерей, мед, халву, сыр, семечки подсолнечника, горчицу, гречку, манку, рис, овсянку. Кроме того, следует отказаться от фруктовых и овощных соков, кваса, кока- и пепси-колы, свежего (парного) молока.

Дом, где живет аллергик, в период пыления растений-аллергенов следует обезопасить от пыльцы: установить защитные фильтры на окна, при возможности приобрести кондиционеры для очистки и увлажнения воздуха или системы очистки воздуха. Не следует разводить дома фикусы, герань, бегонию, плющ обыкновенный, хризантемы и другие цветы. Не украшайте квартиру букетиками сухих растений.

Полость носа, особенно после прогулок, рекомендуем промыть теплой, лучше минеральной водой. Следует ежедневно принимать душ и мыть голову, не используя при этом косметику с экстрактами трав и деревьев. Необходимо также отказаться от фитотерапии, так как в состав сборов или вытяжек могут входить растения, на которые у ребенка имеется аллергия.

– В последнее время приходится слышать об аллергических проявлениях, возникающих и в холодное время года. Чем обусловлены такие аллергические реакции?

– Чаще всего круглогодичный аллергический ринит вызывают микроклещи домашней пыли. Клещи домашней пыли (основные «возбудители» круглогодичного аллергического ринита) особенно часто поселяются в сырых, теплых, плохо проветриваемых квартирах, которые расположены на первом и последнем этажах блочных домов, а также в старых постройках с печным отоплением. Основные места их обитания – подушки, перины, пледы, одеяла, мягкая мебель, ковры, мягкие игрушки. Основная их пища – чешуйки кожи человека и микроскопические грибы.

В этой ситуации следует посоветоваться со специалистом по экологии жилья, который подскажет, какие мероприятия следует проводить для снижения или уничтожения уровня аллергенов в воздухе вашей квартиры. Обычно рекомендуют каждую неделю проводить специальную обработку ковров и мягкой мебели щеткой или губкой, смоченной в слабом рас-

творе марганцовки. Не открою секрета: дома лучше не курить, а если выхода нет, то с целью предупреждения осаждения дыма на мебели и мягких вещах нужно разместить пучки сухой лаванды, кусочки древесного угля или емкости с порошком активированного угля. Необходимо помнить, что в квартире, где курят, дети в пять раз чаще страдают аллергией, чем в некурящих семьях. Кроме того, из-за снижения иммунитета у них тяжелее протекают любые заболевания, особенно простудные.

Нередко причиной аллергии становятся кошки, реже аллергию вызывают экскременты, шерсть, высохшая слюна тараканов, мышей и крыс, сухой корм для рыбок.

– Вы говорили о хирургических методах лечения. Что заставляет лор-врача браться за скальпель?

– Во всем мире сейчас приоритет отдается консервативным методам лечения. Но нередко без оперативного лечения обойтись бывает невозможно. Как пример можно назвать искривление носовой перегородки, также служащей причиной затруднения носового дыхания. В этой ситуации консервативное лечение не сможет сделать дыхание свободным, какие бы методы ни были использованы, – тут нужна операция. В настоящее время такие операции на перегородке носа производят начиная с четырехлетнего возраста, не дожидаясь, как раньше, 14 лет.

Еще одно заболевание, нередко требующее хирургического лечения, – полипоз носа. В детском возрасте это заболевание встречается нечасто, но с возрастом картина меняется. Полипоз носа – заболевание, сопровождающееся выростами слизистой оболочки полости носа. В тех случаях, когда полипы множественные и достаточно больших размеров, создаются значительные препятствия носовому дыханию. В этом случае единственное эффективное средство – хирургическое удаление. Для предупреждения развития полипов необходимо лечить аллергический насморк, не простужаться и воздействовать на нарушения в иммунной системе.

– На чем основаны терапевтические методы лечения затрудненного носового дыхания?

– Первый принцип любого метода лечения – это индивидуальный подход к каждому конкретному больному.

Так, при хроническом инфекционном рините и синусите самым важным становится определение микроба – возбудителя воспалительного процесса и определение иммунного состояния организма ребенка.

Аденоидит также может иметь инфекционную природу и протекать на фоне аллергии. Лечение в каждом случае разное, и опять необходим совет врача. При наличии зубного кариеса наблюдается чаще развитие хронических воспалительных заболеваний в глотке (хронический аденоидит, тонзиллит, фарингит). Этот недуг способствует и более тяжелому течению аллергии. Так что лечите кариес вовремя!

Подведем итог: симптом один – затруднение носового дыхания, а причин – много. Поэтому помочь может лишь высококвалифицированный специалист, который учтет общее состояние здоровья и развития ребенка, проведет исследование иммунного статуса и определит причинно-значимые аллергены. Последний совет – не спешите оперировать! Взвесьте все за и против!

Николай АЛЕКСАНДРОВ.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

– Профессор, вы же обещали, что я буду похож на Алена Делона!

– Правильно! Он теперь тоже старый и больной человек...

* * *

Приходит женщина к психоаналитику:

– Доктор, у меня проблема, мой муж любит свою маму больше, чем меня!

– А вы приходите домой, приготовьте ужин, зажгите свечи, наденьте изысканное черное белье...

Женщина приходит домой, все делает, как доктор посоветовал, – надевает черное белье, зажигает свечи. Звонок в дверь. Входит муж:

– Дорогая, что, мама умерла?!

И В СОРОК ПЯТЬ ЖЕНЩИНА – НА "ПЯТЬ"!

После 40-45 лет в организме женщин (да и мужчин тоже!) постепенно начинаются, к сожалению, изменения, связанные с возрастной гормональной перестройкой. В результате нарушается менструальный цикл, отмечаются повышенная раздражительность, головные боли, приливы жара, излишняя потливость, быстрая утомляемость, нарушение сна, приступы учащенного сердцебиения и другие малоприятные симптомы климакса. Эти проявления климактерического синдрома можно значительно ослабить, если соблюдать определенные врачебные рекомендации.

Я благодарен судьбе за то, что долгие годы был знаком с истинным врачом-новатором, убежденной сторонницей естественных методов терапии, уникальным специалистом в области лечебной физкультуры Александрой Николаевной Транквиллитати, принимал активное участие в подготовке ее трудов к публикации, в том числе и о поведении женщины в период климакса. Это время она образно называла "золотой осенью жизни" и призывала женщин не унывать, а активно противодействовать наступлению преждевременной старости и болезней, постоянно поддерживать и укреплять здоровье.

Так, например, при умеренных приливах крови А.И. Транквиллитати рекомендовала ежедневные теплые горчичные ванны для ног (до коленного сустава), делать которые следует на ночь, температура воды 36-37°С, продолжительность 5-15 минут. А можно принимать и сидячие ванны (вода чуть выше последнего ребра), но без горчицы

(температура воды и продолжительность процедуры – те же). Если же спонтанные приливы крови выражены более резко, то сидячие ванны следует принимать более горячими (38-40°С) или заменить их ваннами для рук и ног при той же температуре воды.

Некоторым женщинам хорошо помогают попеременные горячие и холодные ванны для ног. Для этого в один из тазиков наливают воду комнатной температуры (не выше 20°С), в другой – горячую (до 40°С). В горячей воде держите ноги 4-5 минут, а в прохладной – 0,5 минуты. В целом процедура может продолжаться до 20 минут.

Если же неожиданные приливы крови, ощущение удушья, озноб чаще беспокоят по ночам, попробуйте через день, за полчаса до сна, делать себе "воротник" из горчичников (на груди, плечах, задней поверхности шеи) и каждый день в то же время ставить горчичники на икроножные мышцы. При возникновении указанных симптомов по большей части в дневное время такие процедуры с горчичниками выполняйте с утра.

Полезно также круглогодично принимать воздушные ванны и выполнять водные процедуры, на ночь – обтираться прохладной водой и спать без нижнего белья, укрывшись легким одеялом.

А.Н. Транквиллитати любила прописывать своим пациенткам при климактерическом синдроме и так называемую микстуру Захарьина, которую другой выдающийся клиницист – С.П. Боткин очень высоко ценил. Состав ее весьма прост: глюкоза 20%-ная – 200 мл, аскорбиновая кислота – 4 г, натрий-бром – 3 г, раствор валерианы – 10 мл. Дозировка – по 1 ст. ложке 3 раза в день. Если днем на работе вы были очень заняты и забыли выпить порцию микстуры, то как бы поздно вы ни вернулись домой, сразу же выпейте "дневную" столовую ложку, а ложась спать – "ночную". Так, не пропуская ни одного дня, принимайте микстуру до тех пор, пока не выпьете шесть стандартных аптечных расфасовок.

Микстура Захарьина нормализует работу сердечно-сосудистой и нервной систем, потливость, приливы крови, раздражительность значительно уменьшаются, а у некоторых

женщин исчезают совсем, восстанавливаются сон и хорошее общее самочувствие. Хранить микстуру надо в холодильнике, на нижней полке, но, чтобы она не была холодной, утреннюю порцию с вечера отливайте в рюмочку, а выпив, заменяйте ее следующей. К концу курса такой терапии вы почувствуете себя значительно лучше.

ТРАВЫ ВМЕСТО ГОРМОНОВ

После сорока лет, особенно ближе к пятидесяти годам, в организме женщины значительно уменьшается выработка специфических половых гормонов – эстрогена и прогестерона. В настоящее время гормонотерапия в климактерическом периоде приветствуется, но обязательно по назначению и под наблюдением врача, потому что у некоторых женщин для такой терапии имеются противопоказания.

Как известно, менопауза оказывает всестороннее неблагоприятное воздействие на женский организм, вызывая нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, эндокринной системы, изменяя обмен веществ, в частности, солей кальция и магния, что приводит к хрупкости костей и их переломам.

К счастью, в природе произрастает немало целебных трав, которые богаты солями кальция и магния, а потому могут защитить сердце и кости от патологии в климактерический период. Поэтому траволечение может стать альтернативой гормонотерапии или же служить подспорьем для нее. Назовем лишь некоторые из трав, которые рекомендуются во время менопаузы.

В народной медицине многих стран для уменьшения приливов крови и других проявлений климактерического синдрома издавна использовали траву под названием "клоповник". Более того, как показали исследования зарубежных ученых, содержащийся в этой траве тамоксифен замедляет рост раковых клеток.

Однако в некоторых, довольно редких, случаях женщины, употребляющие клоповник, жалуются на легкие кишечные расстройства, головные боли, тошноту, прибавку в весе.

В таком случае от употребления травы лучше отказаться. В любом случае клоповник не рекомендуется употреблять более 6 месяцев.

Другим популярным растением для укрепления сердечно-сосудистой системы в период менопаузы является боярышник. Используют настойку и жидкий экстракт его плодов, а также настои цветков и плодов боярышника. Растение можно заваривать и как чай, принимая ежедневно, но с перерывом в неделю после 8-недельного курса. Однако если у вас есть какие-либо заболевания сердца, то предварительно нужно обязательно посоветоваться с врачом, так как боярышник – сильнодействующее средство.

Клевер красный примечателен тем, что содержит растительных эстрогенов (фитоэстрогенов), так нужных женщине во время климакса, в 10 раз больше, чем в сое. Эта трава укрепляет не только сердце и легкие, но и способствует профилактике заболеваний молочной железы.

В красном клевере очень много кальция, хрома, магния, калия, селена, фосфора, витаминов А и С. Один стакан его настоя содержит 375 мг кальция и 88 мг магния. (Для сравнения: в стакане молока содержится 300 мг кальция).

В период менопаузы особенно полезна для женщин и крапива жгучая, которая укрепляет сердце и кости, облегчая климактерический синдром. В этой траве тоже много кальция, магния, фосфора, железа и других минералов, являющихся строительным материалом для костей. Кроме того, в ней содержится витамин D, способствующий усвоению солей кальция и обеспечивающий гибкость костей. В стакане настоя крапивы содержится 250 мг кальция и 215 мг магния.

А вот хорошо всем известный овес образно называют даже "травяной виагрой", поскольку он повышает сексуальную активность, сниженную в период менопаузы. Растение богато кальцием, магнием, хромом и другими минералами, укрепляющими сердце, кости и нервы. Стакан настоя овса содержит 375 мг кальция и 300 мг магния. Однако если у вас проблемы с усвоением клейковины, то овес лучше не употреблять.

Полезнее всего настои и отвары этих трав, которые рекомендуется употреблять ежедневно примерно по одному ста-

кану (200 мл). Для повышения эффективности фитотерапии пейте 2 дня одну траву, затем другую и т.д. Для улучшения вкуса можно добавлять мяту и немного меда.

В аптеке можно приобрести без рецепта врача готовые формы фитоэстрогенов и фитогормонов – лекарственные препараты, облегчающие состояние женщины во время менопаузы.

Из фитоэстрогенов, основным источником которых являются соевые бобы и их производные, на отечественном фармрынке наибольшее распространение получили следующие препараты: "Климасоя", в состав которого входят соя, витамин D, кальций, магний; "Доктор Тайсс Сояфемин", в составе которого изофлавоноиды сои, соевое масло, натуральное масло железного дерева (арганол), желтый воск лецитин, желатин, глицерин, сорбитол; "Фемивелл" содержит изофлавоноиды сои, протеин сои, экстракт красного клевера и витамин Е.

Фитогормоны – это вещества растительного происхождения, не обладающие эстрогенным эффектом, но действующие благодаря своему особенному строению и оказывающие положительное влияние на типичные симптомы климактерического синдрома. Помимо уже вышеуказанных растений (клоповник, овес и др.) фитогормоны содержатся в растениях цимицифуги, рапонтицина, мельброзии, дягиля и др. В аптеках широко представлены препараты, содержащие цимицифугу: это "Климадинон" – однокомпонентный препарат, содержит только цимицифугу без других добавок; "Климактоплан"; "Климадетон"; "Ременс"; "Менопауза День-Ночь" (дневная формула содержит цимицифугу, зеленый чай, женьшень, а ночная – цимицифугу, валериану, хмель, страстоцвет).

В составе препарата "Менопауза" содержится экстракт из дягиля, благотворно влияющего на функцию яичников в периоде ранних климактерических расстройств. Кроме того, в его состав входят витамины группы В, витамин Е, магний, бор, марганец, селен, хром, аралия маньчжурская, страстоцвет, спирулина.

При начальных стадиях климакса все эти препараты достаточно эффективны (снижаются частота и тяжесть прили-

вов крови, уменьшается потливость, нормализуется эмоциональное состояние, исчезают нервозность, раздражительность, повышается работоспособность, нормализуется сон). Фитопрепараты позволяют также проводить терапию климактерических расстройств при имеющихся противопоказаниях для заместительной гормонотерапии, что особенно важно для женщин, имеющих онкологические заболевания.

ЛЕКАРСТВО – ДВИЖЕНИЕ

Физические упражнения – самое эффективное лекарство для профилактики и лечения очень многих заболеваний, в том числе и связанных с климаксом. В этом периоде жизни женщине нужно как можно больше бывать на свежем воздухе, ходить пешком, обязательно заниматься гимнастикой по утрам и в течение рабочего дня. Полезны ей езда на велосипеде, различные спортивные игры, плавание, лыжные прогулки, бег трусцой и другие спортивные занятия.

Специалисты лечебной физкультуры разработали комплексы упражнений, которые улучшают кровообращение в органах малого таза, где расположены внутренние половые органы женщины, и одновременно повышают сексуальную активность, сниженную в период климакса. Вот один из таких комплексов.

1. Исходное положение (и.п.) – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Одновременно сократить мышцы бедер и ягодиц, затем расслабить их. Повторить 8 раз.

2. И.п. – то же. Одновременно сократить мышцы ног, поднять их вверх; опустить и расслабить (6 раз). Темп медленный. Дыхание не задерживать.

3. И.п. – лежа на животе, ноги прямые, носки в упор, руки согнуты в локтях, кистями рук упереться в пол. Одновременно напрячь мышцы ягодиц, промежности и затем расслабиться (6 раз). Темп средний. Дыхание свободное.

4. И.п. – то же. Поднять туловище на выпрямленных руках и ногах, одновременно напрячь ("втянуть") мышцы ягодиц и промежности, затем расслабиться (8 раз). Темп средний. Дыхание свободное.

5. И.п. – стоя на четвереньках. Одновременно "втягивать" ягодицы и промежность, затем расслаблять их (6 раз). Темп средний. Дыхание не задерживать.

6. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в опоре за перекладину (спинку кровати, край стола и т.д.). Присесть, широко разводя колени в стороны, затем встать, "втягивая" ягодицы, промежность и сокращая мышцы бедер (8 раз). Темп медленный. Дыхание свободное.

7. И.п. – то же. Маховые движения правой ногой вперед, назад, вправо, влево, круговые движения по часовой и против часовой стрелки. По 6 раз каждой ногой. Темп средний. Дыхание свободное.

8. И.п. – то же. Одновременно, сократить мышцы бедер, "втянуть" ягодицы и промежность, затем расслабиться (6 раз). Темп средний. Дыхание не задерживать.

9. И.п. – то же. В опоре на руки коснуться грудью перекладины, прогнувшись в пояснице, "втянуть" ягодицы и "поднять" промежность кверху, выгнуть спину вверх, расслабиться (6 раз). Темп средний. Дыхание не задерживать.

10. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения нижней частью туловища по часовой и против часовой стрелки, одновременно сокращая и расслабляя ягодицы. По 8 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

11. И.п. – то же. Правая нога полусогнута в колене, туловище наклонено вправо, левая нога выпрямлена. Поочередно переносить туловище влево, сгибая ногу в левом колене, «втягивая» промежность; затем то же проделать вправо. По 6 раз в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание не задерживать.

12. И.п. – то же. Подтянуть правую ногу кверху за счет таза, одновременно сокращая мышцы правой ягодицы и промежности. То же левой ногой. По 6 раз каждой ногой. Темп медленный. Дыхание свободное.

13. И.п. – стоя, ноги вместе, руки опущены. Ходьба на месте, поднимая колени максимально вверх, руки в такт ходьбы отводятся вперед-назад. Выполнять в течение одной минуты. Темп средний. Дыхание не задерживать.

14. И.п. – основная стойка. Бег на месте или по комнате – в течение одной минуты. Темп средний. Дыхание не задерживать.

15. И.п. – то же. Ходьба по комнате в медленном темпе в течение 2-3 минут. Дыхание свободное, глубокое: во время вдоха поднимать руки вверх, а в момент выдоха – опускать их через стороны вниз.

Этими упражнениями можно заниматься в любое удобное для вас время.

...В заключение хочется еще раз напомнить, что только комплексом лечебно-профилактических мер можно успешно бороться с климактерическим синдромом, бороться за право оставаться здоровой и счастливой женщиной в любом возрасте, чтобы любить и быть любимой, чтобы мужчины по-прежнему продолжали восхищаться вами, забыв про ваш возраст и ваши возрастные проблемы, чтобы они удивленно могли сказать: "Посмотрите, она и в сорок пять – женщина на "пять"! Как и в 55, 65, 75, 85, 95, 105 и так далее... Успеха вам!

Вячеслав НИКОЛАЕВ, врач.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Идут испытания нового лекарства. Пациентов разделили на две группы – опытную и контрольную. Через несколько дней после начала эксперимента один из пациентов приходит к врачу:

– Доктор, почему вы изменили мне препарат?

Доктор настороженно спрашивает:

– А что заставляет вас думать, что я его заменил?

– Понимаете, раньше, когда я кидал эти таблетки в унитаз, они плавали, а теперь вдруг стали тонуть.

* * *

Приходит пациент к доктору:

– Доктор, а-а-апчхи!

– Будьте здоровы. Следующий!

СЫН ОДИНОКОЙ МАМЫ

Считается, что мальчик, который растет только с мамой, обречен стать «маменькиным сынком». Одинокая мама всегда лепит из сына идеального мужчину, но идеального именно для себя. Кто воспитывает защитника, кто подкаблучника, кто партнера – кому что нужно. Так ли это? – спросили мы практического психолога Центра психолого-медикосоциального сопровождения «Малыш» Анну Феликсовну ГОРЮНОВУ.

СЦЕНАРИЙ НАПИСАН

Если маме нужно, чтобы сын всегда в ней нуждался, она это получит и будет счастлива. Но станет ли счастливым сын? Увы, нет.

Программа, как в будущем у мальчика должна складываться жизнь, внушается ему близкими с самого раннего детства. Психологи такое внушение называют посланиями. Это мимолетно брошенные фразы, которые западают в памяти на уровне подсознания и определяют дальнейшее поведение ребенка. Но если у мальчика только мама – она одна и посылает ему послания.

Женщины с повышенным уровнем тревожности, которые страшатся одиночества, могут говорить сыновьям: «Сейчас я о тебе забочусь, а когда ты вырастешь, ты будешь обо мне заботиться...», «Я знаю, ты хороший сын, ты никогда меня не бросишь...», «Даже когда женишься, ты меня не забудешь...» И в результате можно получить вечных холостяков, которые будут жить с мамой до самой ее смерти, но даже и потом не смогут жениться, потому что не смогут представить себя рядом с каким-то другим человеком.

Иная судьба будет у мальчика, которому мама говорила: «Ты вырастешь, у тебя будет своя семья – жена, дети... Если я смогу, я буду вам помогать...» Посылая такие послания, мама готовит сыну другой сценарий жизни, где ему отводится роль самостоятельного, зрелого человека, который не будет прятаться за мамино мнение до седых волос.

МУЖСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Американские психологи советуют мамам, которые одни растят сыновей, платить небольшие денежки симпатичным парням-студентам, чтобы те по выходным играли с их мальчиками в бейсбол, катались на велосипедах, гуляли в парках и таким образом приобщали их к мужским интересам, мужским развлечениям, мужскому стилю жизни. У нас привлекать старшеклассников и студентов к сыновьям одиноких мам не принято. Но саму идею – приобщить мальчика к мужскому обществу – перенять стоит.

Постарайтесь, чтобы ваш сын проводил какое-то время с вашими друзьями и родственниками мужского пола. Отпускайте его с ними на рыбалку, в поход. Пусть смотрит, как они чинят автомобили, или помогает им ремонтировать заборы и сараи на дачном участке.

Мужская манера разговора, скупая на проявление чувств, характерные словечки, жесты – все это перенять легко, пусть даже у героев кинофильмов. Сложнее научиться вести себя, как ведут мужчины, потому что мама неосознанно будет подталкивать сына к женской модели поведения. Например, маме трудно смириться, что мальчику надо пройти через полосу драк. Когда сына обижают, папы обычно уверены, что обидчикам надо дать отпор, а мамы умоляют не драться, а договариваться. Конечно, во взрослом обществе конфликты принято решать мирным путем, но младшему подростку надо пройти через драки, чтобы научиться отстаивать себя физически, иначе ровесники будут считать его слабаком и у ребенка сложится низкая самооценка.

А если мальчиков двое?

Второму проще, у него есть образец – старший брат, да еще в доме постоянно бывают друзья брата, которые из своих семей приносят стереотипы мужского поведения. А от ребят чуть постарше все впитывается даже быстрее, чем от взрослых.

Старший может получиться более мягким и «маминым», может взять на себя по отношению к младшему роль отца. В любом случае старшему придется тяжелее, что поделаешь, на старших детях всегда больше отражаются любые проблемы семьи.

РАЗУМНЫЕ ШАГИ

Как маме строить свои отношения с сыном, чтобы он не вырос слабым мужчиной, который боится брать на себя ответственность?

• Последить за собой, не программирует ли она ребенка на вечную зависимость от мнения мамочки.

• С самых первых дней вселять в него уверенность, что он сможет, что у него получится (и самостоятельно зашнуровать ботинки, и решить задачку по математике, и получить разряд по лыжам).

• Дать ему возможность все делать самому. Понятно, что вечно спешащей маме, которая должна и зарабатывать деньги, и вести домашнее хозяйство, быстрее и проще все самой сделать за маленького ребенка. Только тогда очень скоро обнаружится: мальчик уже ничего не хочет делать сам, он понял, что ему удобнее, когда все за него делает мама.

• Обсуждать с ним не только свои проблемы (какого цвета повесить шторы в гостиную, покрасить ей волосы или нет?), но и говорить о его, мальчишеских, проблемах – драках, компьютерных играх-стрелялках, моделях гоночных машин.

• Отдать в спортивную секцию, где тренером был бы мужчина. Даже мамины поклонники тут могут помочь. Присматриваясь к ним, мальчик может примерять на себя черты характера то одного, то другого.

Марина МАТВЕЕВА.

МОКНУЩИЙ ЛИШАЙ РАЗЪЕДАЕТ КОЖУ

Если у вас появилось раздражение на коже, сыпь, зуд, и никакие смягчающие кремы не помогают избавиться от напасти, возможно, это экзема. Что такое экзема и как с ней бороться, рассказывает врач-дерматолог Валерий Иванович КУРАЕВ.

Экзема – хроническое воспалительное заболевание кожи, имеющее нервно-аллергическую природу. Обычно в области поражения возникают отечность и покраснение кожи, появляются трещины, мельчайшие пузырьки, которые затем частично превращаются в гнойнички или мокнущие участки. Устаревшее название экземы – мокнущий лишай.

На экзему приходится до 40% всех кожных заболеваний. Чаще всего она начинается в детском возрасте и при неправильном или недостаточном лечении переходит в хроническую стадию.

Возникновение экземы связано со многими внешними и внутренними факторами: генетической предрасположенностью, вторичным иммунодефицитом, дисфункцией нервной и эндокринной системы, инфекционно-аллергическими процессами. Вместе с тем экзема в ряде случаев возникает вследствие нарушения функций центральной нервной системы (ЦНС), поражения периферических нервов (посттравматическая экзема).

Для экземы характерна симметричность воспалений. Ее излюбленные места у детей на лице (особенно щеки), подбородок, в более редких случаях на голове (в области волос), на груди, спине, локтях, внешней стороне колена. У взрослых

экзема появляется в основном на шее, запястьях, лодыжках и в областях, которые сгибаются, таких, как внутренняя сторона локтя, внешняя сторона колена.

Дерматологи подразделяют заболевание на несколько видов.

Истинная экзема обычно начинается остро в любом возрасте, протекает толчкообразно с частыми рецидивами и, как правило, переходит в хроническую стадию с периодическими обострениями. В острой стадии процесс характеризуется наличием множества пузырьков (везикул), при вскрытии которых образуются эрозии с обильным мокнутием. Острая стадия сопровождается зудом и жжением. По мере стихания воспалительных явлений количество везикул уменьшается, эрозии подсыхают, и на поверхности очагов появляются отрубевидное шелушение и мелкие корочки.

Очаги истинной экземы имеют различную величину, нечеткие контуры и чередуются с участками здоровой кожи. Процесс обычно симметричный и локализуется преимущественно на тыльной стороне кистей, предплечий, стоп, у детей — на лице, ягодицах, конечностях, груди.

Вариантом истинной экземы является **дисгидротическая экзема**, локализующаяся на ладонях, подошвах и боковых поверхностях пальцев и характеризующаяся появлением множества мелких с плотной покрышкой пузырьков 1-3 мм в диаметре. Очаги дисгидротической экземы в развитом виде четко отграничены и нередко окружены ободком отслаивающегося рогового слоя, за пределами которого при обострении можно видеть новые везикулы. В центре очагов видны также микроэрозии, корочки, чешуйки.

Микробная экзема отличается асимметричным расположением (чаще на конечностях), округлыми очертаниями, четкими границами отслаивающегося рогового слоя, наличием гнойничков. Нередко этот вид экзем связан с появлением свищей, длительно незаживающих ран, трофических язв (паратравматическая экзема). Вокруг основного очага видны микровезикулы. Аллергические высыпания могут возникнуть вдали от основного очага.

Своеобразной разновидностью микробной экземы является **нуммулярная (монетовидная) экзема**, характеризующа-

яся образованием резко ограниченных округлых очагов поражения диаметром 1,5-3 см синюшно-красного цвета с везикулами, мокнутием и чешуйками на поверхности. Очаги поражения чаще локализуются на тыльной стороне кистей и разгибательных поверхностях конечностей.

Себорейная экзема локализуется на волосистой части головы, за ушными раковинами, в области грудины и между лопатками. Ее своеобразными особенностями являются желтоватая окраска, наслоение жирных чешуек, отсутствие выраженного мокнутия, нерезкая инфильтрация, склонность очагов к регрессу в центре с одновременным ростом по периферии.

Экзема профессиональная — аллергическое заболевание кожи, развивающееся вследствие контакта с раздражающими ее веществами в условиях производства. Чаще поражаются открытые участки кожи: тыльные поверхности кистей, предплечья, лицо, шея, реже — голени и стопы. Очаги поражения отечны, с наличием везикул, мокнутия и зуда. Со временем появляются признаки, характерные для истинной экземы. Течение длительное, но регресс быстро наступает после устранения контакта с производственным аллергеном. Каждое новое обострение протекает тяжелее. Повышенную чувствительность к производственным аллергенам можно выявить с помощью кожных проб.

Экзема у детей проявляется клиническими признаками истинной, себорейной и микробной экзем, при этом эти признаки могут комбинироваться в различных сочетаниях и на разных участках тела. Признаки экземы у детей, обычно находящихся на искусственном вскармливании, возникают в возрасте 3-6 мес. Чаще всего вначале поражаются щеки и лоб, затем процесс распространяется на волосистую часть головы, ушные раковины, шею, разгибательные поверхности конечностей, ягодицы, туловище. Дети страдают от зуда и бессонницы. Клиническая картина себорейной экземы может развиться уже на 2-3-й неделе жизни. Сыпь локализуется на волосистой части головы, лбу, щеках, ушных раковинах, в заушных и шейных складках. Иногда экзема проявляется признаками микробной экземы.

Существует несколько основных направлений профилактических и лечебных мероприятий при экземе.

• **Рациональный режим личной гигиены и питания.** При всех формах экземы особое значение имеет соблюдение гигиены, показаны ванны с вяжущими растительными экстрактами и настоями (кора дуба, ромашка). Недопустимо частое перегревание тела с повышенным потоотделением. Диета должна быть молочно-растительной, со сниженным количеством углеводов, жидкости, пряностей. Запрещаются алкогольные напитки. Особую важность имеет ограничение контакта с известными аллергенами, профилактика инфицирования, в первую очередь вирусом простого герпеса.

• **Санация локальных очагов инфекции.** Варикозная болезнь, острые пиодермии, лямблиоз желчных путей, дисбактериоз кишечника – это наиболее часто встречающиеся фоновые патологические процессы, без эффективной терапии которых невозможно лечение экземы.

• **Системное лечение.** Применяются антигистаминные препараты: диазолин, супрастин, фенкарол, кларитин в комбинации с глюконатом кальция или пантотенатом кальция. Дегидратационная и детоксикационная терапия: диуретики, гемодез, в тяжелых случаях – гемосорбция, плазмаферез. Иммуномодуляторы: тимолин, метилурацил, нуклеинат натрия, ликопид, пирогенал, стафилококковый гамма-глобулин. Препараты, улучшающие микроциркуляцию: трентал, ксантинола никотинат, дипрофен. Витаминотерапия.

• **Местная терапия.** Наружное лечение назначается в зависимости от характера воспалительного процесса. Традиционные принципы лечения: «на мокрое – мокрое» и «раздраженного не раздражай». При остром воспалении используют аэрозоли с кортикостероидами, повязки или примочки с противовоспалительными, вяжущими, антибактериальными средствами, которые необходимо применять до исчезновения мокнутия. После снятия острого воспаления, устранения чешуек и корок назначают мази и пасты.

Для примочек: жидкость Бурова, раствор танина, раствор сульфата, резорцин, этакридин, фурацилин, раствор калия перманганата.

Пасты: ихтиоловая, нафталановая, висмут-ихтиоловая, АСД-ихтиол-нафталановая.

Мази: индометациновая, ихтиол, борно-нафталановая, синафлан, синалар, элоком, тридерм, целестодерм.

Из негормональных наружных средств эффективны препараты, содержащие активированный цинк-пиритионат, приводящие к быстрому регрессу воспалительных явлений и применяемые при всех клинических формах экземы.

Наряду с лекарственной терапией при лечении различных видов экзем вполне успешно применяются способы народной медицины.

Мазь из листьев лопуха (составная). Сушеные листья лопуха — 20 г. Цветы ромашки — 20 г. Корень копытня — 20 г. Трава кипрея (иван-чай) — 20 г. Все высушить, размельчить и смешать. Смесь варят в 4 стаканах воды, затем добавляют столовую ложку коровьего масла и два стакана крепкого отвара сенной трухи, вновь варят до густоты тягучей клейкой массы (лучше варить на водяной бане), процедить и отжать. Смешать поровну с глицерином.

Отвар из корня лопуха. 15 г на 200 мл кипятка. Кипятить 10 минут на малом огне. Укутать потеплее. Настоять 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день перед едой.

Отвар из цветков крапивы — яснотки (крапива, которая не колется, имеет белый цвет зевиков). Заварить 1 столовую ложку цветков на стакан воды (кипятка). Настоять, укутав на 1,5 — 2 часа потеплее. Пить за 30 — 40 минут до еды по одному стакану.

Кашица из ягод земляники. Из толченых ягод земляники делают кашицу и накладывают компрессы на пораженные места.

Отвар из пырея (корень). 20 г на стакан кипятка. Пить в течение дня перед едой.

Чай из вербены. 15 — 20 г на стакан кипятка. Пить в течение всего дня.

Подготовила Дина МОСКВИЧЕВА.

ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗ МОЧИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Уже в Средние века врачи, не имея особых приборов, распознавали симптомы болезней по моче больного. Например, если врач подозревал, что у его подопечного сахарный диабет, то проводил следующую пробу: он наливал немного мочи больного в тарелку и помещал ее в место, где было много мух. Если мухи облепляли тарелку, то диагноз сахарного диабета не вызывал сомнения.

А можно ли самим провести экспресс-анализ собственной мочи? На этот вопрос отвечает врач-терапевт Ирина Николаевна РОМАНОВА.

Для проведения исследования мочи в домашних условиях необходимо соблюдать некоторые условия. Во-первых, после 17 часов нужно отказаться от употребления в пищу тех продуктов, которые влияют на окраску мочи (спаржа, свекла, чай, кофе, водка, морковь), а также лекарственных препаратов и витаминов, обладающих тем же эффектом. Например, диуретик – триамтерен у пожилых людей (из-за особенностей метаболизма) может изменить цвет мочи на голубой и зеленый.

Во-вторых, важно собирать ту мочу, которая образуется после полуночи. Поэтому в промежуток с нуля до часа ночи следует помочиться, а утреннюю порцию мочи взять для анализа. Лучше собрать ее в стеклянную посуду. После чего можно приступать к исследованию. Обратите внимание на цвет, запах, наличие примесей в моче.

У здорового человека моча имеет нерезкий запах, пена покрывает всю поверхность жидкости. Осадок имеется в незначительном количестве и выпадает на дно посуды равномерно. Кроме того, пар исчезает от краев посуды, и после его исчезновения моча становится светло-желтой и прозрачной.

Об имеющихся изменениях в функции печени и желчного пузыря свидетельствует насыщенный желтый цвет мочи. На это показывает также наличие мелкой, желтой, быстро исчезающей пены. Если пена похожа на слюну, то это говорит о неблагоприятных изменениях слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Красный цвет мочи указывает на заболевания крови.

Неприятный запах мочи объясняется наличием сильного воспалительного процесса в организме.

Что касается осадка, то если он похож на песок, то это свидетельствует об имеющемся у человека заболевании почек.

Записала Наталья РАКОВА.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Дед пришел на прием к врачу.

– На что жалуетесь?

– На сердце. На одну влезу – нормально. На другую – начинаю задыхаться. На третью – уже не могу...

– Ну, вы, папаша, герой! Я на 30 лет вас моложе, но меня и на одну не хватает...

– Вы про что, доктор?

– Про женщин.

– А я про ступеньки.

* * *

Хирург – больному:

– У нас специальная акция! По обычной цене мы предлагаем не одну, а две операции!

– А можно отказаться от второй операции?

– Можно! За отдельную плату!

БЕСПЛОДИЕ

Бесплодие – страшное и неестественное по своей сути состояние любого живого организма, лишенного возможности иметь потомство, продолжить свой род, а потому обреченного на вымирание.

Издревле у многих народов считалось, что бесплодие у людей – некая кара "высших сил". Развитие медицины опровергло эти заблуждения. Исследования показали, что бесплодием страдают представители практически всех слоев населения планеты.

Всезнающая статистика утверждает, что две трети причин бесплодия несет в себе женщина, а в 20-30 % случаев прямым виновником бесплодного союза является мужчина. Встречаются (3-15%) и случаи обоюдного бесплодия пар.

АИСТ ТУТ НИ ПРИ ЧЕМ!

Для нормального деторождения необходимы мужские (сперматозоиды) и женские (яйцеклетки) половые клетки, их непосредственное взаимодействие в женских половых органах.

Хотя мужчина "виновен" лишь в каждом третьем-четвертом случае бесплодия, именно неполноценность его репродуктивной системы (врожденные дефекты половых органов, нарушения, связанные с воспалительными процессами, осложнения после них, физические повреждения) и спермы, состоящей из носителей генетической наследственности – сперматозоидов, может наиболее стойко приводить к бесплодию в браке. К таким случаям относятся 55-60 % мужского бесплодия. Проще говоря, мужское бесплодие характеризу-

ется либо полным отсутствием в сперме сперматозоидов, либо их неспособностью к оплодотворению.

Кроме того, бесплодие мужчины в 35-40 % случаев может вызываться чисто "физическими" факторами: нарушением эякуляции – выделения спермы и импотенцией. Причем, как показывает практика, именно импотенция у современных мужчин в развитых странах постепенно и все чаще становится доминирующим фактором бесплодия семейных пар.

Ежемесячно, начиная с 12-13 и до 50-55 лет, в яичнике женщины созревает обычно одна яйцеклетка из 400-500, способных к оплодотворению. Одновременно под влиянием гормонов яичников (эстрогенов и протестерона) в слизистом слое матки происходят циклические изменения: сначала слизистая интенсивно разрастается и набухает, в ее железах начинает вырабатываться секрет, что в целом создает благоприятные условия для яйцеклетки. После овуляции – выхода за пределы яичника – она по маточным трубам перемещается в матку. Если на этом пути яйцеклетка встречается со сперматозоидом и оплодотворяется им, наступает беременность.

Надо подчеркнуть, что из сотен миллионов нормальных сперматозоидов, попадающих во влагалище в момент эякуляции, до встречи с яйцеклеткой добираются лишь несколько десятков, а оплодотворяет ее, как правило, лишь один. И крайне редко возникает ситуация, когда оплодотворяют яйцеклетку два или несколько сперматозоидов. Или встречаются несколько яйцеклеток и сперматозоидов. В этих случаях на свет появляются близнецы, соответственно – одно- или разнояйцевые.

Если такая встреча не состоялась и беременность не наступила, разросшийся слой слизистой оболочки матки отторгается. Об этом процессе, называемом менструацией, гинекологи говорят: "Матка плачет кровавыми слезами по несостоявшейся беременности".

ДИАГНОСТИКА БЕСПЛОДИЯ

Бесплодие – это отсутствие у женщины в детородном возрасте способности к зачатию в течение 2-5 лет при нормальной половой жизни.

Многие врачи-практики считают, что, если уже в течение 6-8 месяцев половой жизни без соблюдения мер предосторожности беременность не наступает – это тревожный признак. И не стоит ждать отмеренных инструкцией Минздрава двух лет, чтобы обратиться к врачу в женскую консультацию для первичного обследования. Промедление в этом вопросе способно лишь усугубить ситуацию бесплодия.

Современная медицина различает два основных типа бесплодия:

– ***Абсолютное бесплодие,*** обусловленное необратимыми патологическими отклонениями и изменениями в женском организме, такими, как, например, отсутствие матки или ее придатков. Такое бесплодие современными медицинскими методами преодолено быть не может.

– ***Относительное бесплодие***, когда причины, вызывающие его, медициной могут быть устранены, а женщине возвращена способность к деторождению.

Кроме того, врачи выделяют *первичное бесплодие,* когда у женщины никогда не было беременности, и *вторичное бесплодие*, когда она не наступает, хотя в прошлом беременности были.

Наиболее частыми причинами женского бесплодия являются:

- воспалительные заболевания матки и придатков (сальпингит, аднексит, гонорея);
- туберкулезное поражение половых органов;
- анатомические нарушения (загиб матки, непроходимость труб, вызванная спайками в них и в малом тазу);
- функциональные нарушения в половых органах, гипофизе, надпочечниках (адреногенитальный синдром);
- расстройства центральной нервной системы в результате инфекционных заболеваний, особенно в период полового созревания;
- опухоли матки и яичников;
- недоразвитие (инфантилизм) половых органов;
- осложнения в функционировании яичников и слизистой матки после первого аборта, особенно сделанного при наличии признаков инфантилизма.

В подавляющем большинстве причин относительного бесплодия, как показывает практика, лежит аднексит, проявляющийся острыми болями в низу живота, ознобом, повышенной температурой в начальный период заболевания, нарушением месячного цикла в последующем. Он лечится активным курсом антибиотиков, назначаемым врачом. Недолеченный аднексит, как правило, приобретает хроническую форму, сопровождаясь "привычными", "терпимыми" болями, часто – самолечением. Что, в конечном итоге, приводит к абсцессам в области малого таза, дисфункции, кисте яичников, эндометриту (воспалению слизистой оболочки матки) и эндометриозу, внематочной беременности, выкидышам и обязательному последующему бесплодию.

Немаловажно для женщины и то, что хроническое протекание воспалительного процесса ухудшает не только общее самочувствие, но и внешний вид, характер. Женщина становится вялой, постоянно усталой, раздражительной, нервозной. Кожа приобретает косметические дефекты, нездоровый цвет, преждевременно стареет, тело может покрываться лишним волосяным покровом, омужествляться (вирилизация) – из-за выработки корой надпочечников мужских половых гормонов – андрогенов.

Возможны и даже весьма часты сексопатологические расстройства – фригидность, аноргазмия, что, естественно, не улучшает интимную жизнь женщины, ее взаимоотношения с сильным полом.

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

В основе недопущения относительного бесплодия лежит в первую очередь профилактика: своевременное лечение воспалительных процессов органов половой системы, предотвращение абортов, особенно ранних, соблюдение всех правил личной и половой гигиены.

Лечение при бесплодии необходимо начинать как можно раньше. Медицинской практикой установлено, что эффек-

тивность терапевтического вмешательства у женщин в возрасте до 25 лет в 2-2,5 раза выше, чем у женщин после 30-35. Эффективные на первом этапе лечения антибиотики при хронической форме становятся бесполезными, а зачастую и вредными, вызывая аллергические реакции организма. В этих случаях врачом назначаются физиотерапия, стекловидное тело, ФИБС, специальное курортное лечение. Альтернативой может стать оперативное хирургическое вмешательство, производимое женщинам в возрасте до 32-35 лет.

Приступая к лечению бесплодия, в первую очередь исключаются возможности неспособности к оплодотворению у мужчины. Что же касается искусственного оплодотворения, когда супружеская пара страдает от бесплодия мужчины, то этот вопрос давно и успешно решается медиками во многих странах мира. Правда, такое деторождение чаще всего хранится в глубокой тайне, а потому в цифровом выражении даже всезнающей статистике недоступно.

При установлении бесплодия у женщины лечение направлено на устранение причинных моментов ее возникновения. В зависимости от этого проводятся различные виды лечения:

– противовоспалительное,
– хирургическое,
– гормональное.

Гормонотерапия относится к новейшим методам лечения относительного и вторичного бесплодия. Врач на основании индивидуальной картины может прописать современные иммуностимуляторы, например, вилозен, тималгин, Т-активин, тиоген и некоторые другие гормональные препараты.

Бесплодие, вызванное приобретенной формой адреногенитального синдрома, лечится на ранних стадиях проявления индивидуальными дозировками гормональных препаратов (кортизон, преднизолон, дексаметазон) под наблюдением гинеколога-эндокринолога.

Медицинские методы лечения бесплодия, при всем многообразии вызывающих его причин, обязательно применяются под контролем врача, в комплексе. Сочетая общее закаливание организма, массаж, физио-, фито- и гормонотерапию.

НАРОДНЫЙ ОПЫТ

Богатый арсенал восточной и прочих известных народных школ врачевания бесплодия ориентирован на три главных принципа: стимуляцию естественных энергетических и иммунных сил организма человека, вмешательство на начальной стадии заболевания и предупреждение рецидивов.

В своей практике целители разных стран и народов широко использовали "корень жизни" – женьшень, яичные желтки, морскую капусту, полынь, мед, кровь, лимфу и отдельные органы животных, пресмыкающихся, головоногих, моллюсков и рыб, целебные экзотические растения и ароматические курения.

Уникальными и не оспариваемыми медициной свойствами в преодолении относительного и вторичного бесплодия обладает корень женьшеня. По сути и современной классификации он относится к эффективной гормонотерапии. Древняя китайская медицина для положительного воздействия на детородные органы и преодоление бесплодия рекомендовала также массирование, акупунктуру определенных точек и участков тела, связанных с детородными функциями.

Российские народные целители применяли для преодоления бесплодия женщин различные лекарственные растения: алоэ, толокнянку, овес, ромашку лекарственную, василек синий, конопляное и тыквенное семя, полевой хвощ, солодку, тую, кукурузные рыльца, женьшень, черную бузину, любисток, плаун, герань и целый ряд других. В зависимости от причин, вызывающих бесплодие у женщин, целителями рекомендовались самые различные сочетания лекарственных трав и растений. Собственно, преодоление приобретенного бесплодия достигалось посредством укрепления и активации деятельности соответствующих органов и желез, участвующих в процессе зачатия и деторождения.

Стабилизация обменных процессов в организме, способствующая излечению бесплодия с помощью снадобий, во всех школах народного целительства всегда опиралась на естественно размеренный образ жизни, своевременное выведение из организма шлаков и токсинов, правильное питание, закалку, общее успокаивающее воздействие на нервную систему.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Устранение излечимых форм бесплодия с помощью отваров и настоев носит в основном вспомогательный характер и зависит от причин, его вызвавших. А потому многообразно и индивидуально.

При слабости матки и маточных кровотечениях:

– Настой травы полевой гвоздики. Для этого столовую ложку измельченной травы залейте стаканом кипятка, настаивайте 1 час и процедите. Принимайте по 1 столовой ложке 3-5 раз в день.

– Используйте сироп плодов белой шелковицы, полученный из упаренного сока. Принимать его надо от трех до пяти столовых ложек в день, а также добавляя в чай.

– Возьмите по 1 столовой ложке мелко нарезанных листьев крапивы и травы тысячелистника, залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться 2 часа и процедите. Принимайте по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

При препятствующих беременности воспалительных заболеваниях матки и придатков:

– Тщательно смешайте по 1 десертной ложке измельченные листья подорожника большого, цветков календулы, травы почечного чая, пустырника, цветков ромашки лекарственной, коры крушины. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, дайте настояться 2-2,5 часа и процедите. Пейте по 1 стакану 4 раза в день, добавляя 1-2 чайные ложки меда.

Для предупреждения выкидыша используйте настой коры калины:

– 10 граммов коры залейте стаканом кипятка, нагревайте на кипящей водяной бане 30 минут, охладите, процедите, отожмите через марлю и доведите общий объем до стакана. Принимайте по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день после еды.

Леонид ГРУЗДЕВ,
доктор биологических наук.

СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ – ЛЕКАРСТВО ОТ БЕССОННИЦЫ И СТРЕССОВ

Многие думают, что главная поза в йоге – это легендарная «королева» асан стойка на голове, при упорном освоении которой решаются чуть ли не все проблемы здоровья. Однако есть и другая, гораздо более простая и доступная поза, которую благодаря ее полезному действию также называют «королевской». Это стойка на плечах, или «березка». Сегодня мы научимся ее выполнять, а также поговорим о том, как с ее помощью избавиться от стрессов и восстановить здоровый сон.

Быстрый ритм современной жизни и неумение управлять собой постепенно приводят к тому, что многие люди почти постоянно находятся в напряжении. В результате возникает состояние стресса, хронической усталости и нервного напряжения, на фоне которых часто развивается бессонница. Это может привести к самым непредсказуемым последствиям. Что же делать? Учиться расслаблению! И в этом нам поможет простая йоговская поза. Это известная всем «березка» – стойка на плечах и локтях, которая в йоге называется *сарвангасана*.

В книгах по йоге описание полезного действия *сарвангасаны* обычно занимает несколько страниц. Рассмотрим этот перечень вкратце. Итак, эта поза поддерживает работу щитовидной и паращитовидной желез, горла и миндалин, серд-

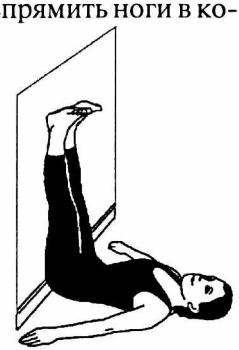
ца, легких и головного мозга. *Сарвангасана* приводит наше тело и психику в равновесие, лечит простудные заболевания, нормализует давление, снимает стрессы и напряжения. Постепенно нервы и мозг успокаиваются. В ряде случаев проходят головные боли. Йоги говорят, что в *сарвангасане* хорошо постоять, если вы напряжены, расстроены, раздражены, утомлены, страдаете нервным истощением или бессонницей.

При регулярном выполнении «березки» у людей разглаживаются морщины, восстанавливается утраченное здоровье, омолаживается щитовидная железа, которую йоги называют «железой юности». И не зря, ведь одна из ее важных функций – поддержание обменных процессов в организме. Если же работа щитовидной железы ослабевает, то старость и дряхлость быстро овладевают организмом.

Поза «березки» также помогает организму избавиться от лишнего веса и даже от алкогольно-наркотической зависимости.

Согласно исследованиям индийских ученых, люди, регулярно выполняющие *сарвангасану*, как правило, быстро засыпают и просыпаются совершенно отдохнувшими. Эту позу хорошо совмещать и с другими асанами. Регулярная практика йоги быстро приводит организм в равновесие и восстанавливает сон. Правда, при одном условии: перейдите на такой режим, чтобы полностью исключить дневной сон.

Техника освоения позы. Начнем с подготовительных упражнений – здесь нам поможет стенка. Лягте на спину и согните ноги в коленях, слегка обхватите руками бедра под коленями. Затем попробуйте полностью распрямить ноги в коленях – вдох. Подержите их в таком положении. Вновь согните ноги – выдох. Повторите несколько раз, до тех пор, пока это движение у вас не начнет получаться свободно.



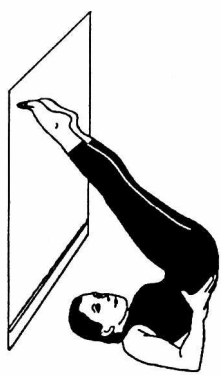
Теперь расположитесь рядом со стенкой и распрямите ноги в коленях. Опирайтесь в стенку прямыми ногами, это поможет вам подольше оставаться в позе. Постойте в ней 1-2 мин. Затем, находясь

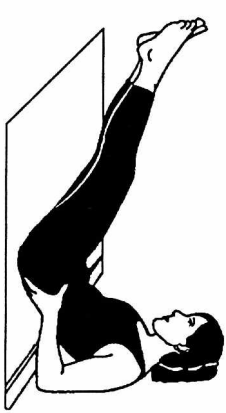
в той же позе, согните ноги в коленях и оттолкнитесь ими от стенки, отрывая таз от пола. Оттолкнитесь руками. Попробуйте постоять в этой позе подольше, сохраняя равновесие.

Следующий шаг освоения позы – без помощи стенки.

Выпрямите ноги в коленях, поднимите их вверх. Сначала поддерживайте бедра руками, а затем поднимите руки, так что ноги и руки оказываются в вертикальном положении. Сохраняйте позу некоторое время, дышите ровно. Повторите несколько раз.

А теперь нам вновь поможет стенка: попробуем выполнить «согнутую березку», упираясь в стенку пальцами ног. Лягте на спину, головой к стенке. Опираясь руками в поясницу, поднимите ноги вверх, затем оторвите таз от пола и слегка упритесь ногами в стенку. Старайтесь, чтобы локти располагались на ширине плеч, ладони были прижаты к спине вместе с запястьями, а мизинцы слегка касались друг друга. Сохраняя эту позу, не поворачивайте голову в стороны, так как на нее приходится вес тела. Если вам нужно посмотреть в сторону, сделайте это глазами – без поворота головы. Постойте в «березке» некоторое время. Постарайтесь удержать ее подольше: начните с 20-30 секунд и постепенно доведите время нахождения в позе сначала до 1 минуты, затем до 2-3 мин.





Еще один способ подольше сохранять «согнутую березку» – это упереться в стенку со стороны спины, прижимая к ней таз. Правда, для того, чтобы принять это положение, нужна некоторая сноровка. Но если потренироваться, постепен-

но у вас все получится. Сначала лягте вдоль стенки, затем постепенно поднимите таз вверх и развернитесь к стенке спиной. Если это получилось, вы сможете постепенно увеличить время нахождения в «березке». Благодаря стенке можно в этой позе расслабиться и ощутить состояние покоя и комфорта.

Когда вы уже будете уверенно выполнять согнутую «березку» с опорой на стенку, попробуйте освоить ее выполнение без опоры. Поднимите ноги и, поддерживая поясницу руками, поднимите таз и корпус вверх. Найдите положение равновесия, стоя на плечах и лопатках. Стопы держите вместе. Постепенно постарайтесь в «березке» расслабиться: расслабьте стопы и колени, а также локти, плечи и лопатки.

Дышите животом, наблюдая движение его передней стенки. Доведите время выполнения позы до 2-3 мин. Со временем постарайтесь научиться поднимать ноги повыше, так что ноги и корпус вытягиваются в одну прямую вертикальную линию. Для этого нужно больше опираться на локти. Если в этой позе вам будет трудно сгибать шею, подложите под спину и лопатки сложенное одеяло. Признаком правильного выполнения позы будут, как обычно, легкость, устойчивость и ощущение комфорта. «Березка» дарит нам спокойствие и радость, а главное – помогает вновь почувствовать себя молодыми.

Владимир КАРПИНСКИЙ,
инструктор йоги.
Адрес эл. почты: vk-zoj@yandex.ru

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

МЕДИТАЦИЯ ОЗДОРАВЛИВАЕТ МОЗГ

Группа американских ученых из Массачусетского госпиталя после опытов с группой людей, регулярно занимающихся буддийской медитацией, пришла к выводу, что эта практика благоприятно влияет на мозг.

Регулярная медитация помогает поддерживать «форму» определенных участков коры головного мозга, фактически утолщая их. Участники исследования занимаются буддийской медитативной практикой примерно по 40 минут в день, сообщают ученые.

Сканирование мозга последователей буддизма показало, что на участках, связанных со слуховым и визуальным восприятием, так же, как и на участках, связанных с контролем сердцебиения и дыхания, кора имеет увеличенную толщину.

Большинство мозговых областей, измененных благодаря медитации, было найдено в правом полушарии, которое является важным для концентрации внимания.

По мнению специалистов, другие формы медитации, например йога, также оказывают аналогичное воздействие на мозговую структуру, но каждая традиция, скорее всего, будет показывать немного иной образец изменений коры в зависимости от участков, вовлеченных в работу.

УЛЫБКА ПО НАСЛЕДСТВУ

Ученые из университета Хаифы (Израиль) провели исследование, позволяющее предположить, что выражение лица и мимика человека предопределены генами.

Они сравнили выражения лиц слепых от рождения людей с выражениями лиц их родственников. В большинстве случаев члены одной семьи имели определенную характерную мимику. В 80% случаев родство можно было определить только по выражениям лиц.

С каждым из участников исследования ученые беседовали на темы, вызывающие радость, печаль и гнев. Выражения лица, связанные с этими эмоциями, были сфотографированы.

«Результаты исследования доказывают, что наследственность влияет на выражение лица. Эти данные могут помочь найти гены, ответственные за мимику, определить их значение в эволюции, а также облегчить жизнь людям, страдающим синдромами, характеризующимися скудной мимикой, например аутизмом», – говорит автор исследования доктор Гили Пелег.

КЛЕТКИ МЕЛАНОМЫ БУДУТ НАХОДИТЬ ПО ЗВУКУ

Американские ученые из университета штата Миссури разработали методику обнаружения злокачественных клеток, основанную на комбинации оптических и акустических методов исследования. По данным исследователей, выявить в крови больного клетки меланомы можно по специфическим ультразвуковым колебаниям, которые они испускают под действием лазерного облучения.

Так называемый «метод фотоакустического обнаружения» позволяет выявить единичные злокачественные клетки в крови больного до того, как метастазы раковой опухоли успеют укорениться в других органах и тканях.

Клетки меланомы, представляющие собой претерпевшие злокачественное перерождение клетки кожи, в большом количестве содержат светочувствительный пигмент меланин. Основным путем распространения метастазов раковой опухоли являются сосуды кровеносной системы, при этом проникающие в кровь клетки меланомы оказываются единственными клетками, содержащими меланин.

Под действием лазерного излучения меланин испускает ультразвуковые колебания, которые можно уловить при по-

мощи современной акустической аппаратуры и достаточно легко отличить от других звуковых колебаний, связанных с жизнедеятельностью клеток. Это и дало ученым возможность разработать свой принципиально новый метод обнаружения злокачественных клеток в кровяном русле, что является признаком высокой вероятности появления метастазов опухоли.

По словам координатора исследовательского проекта доктора Джона Виэйтора, обследование, на основании которого врачи в будущем смогут принимать решения о необходимости применения химиотерапии, занимает не более 30 минут.

Поскольку меланин содержится только в клетках кожи, в теперешнем виде метод фотоакустического обнаружения неприменим к клеткам других разновидностей злокачественных новообразований. В то же время ученые считают принципиально возможным внедрение в раковые опухоли своеобразных акустических маркеров, которые отличали бы клетки этих опухолей от здоровых клеток организма.

ГЕРПЕС ПРОТИВ РАКА

Ученые давно бьются над тем, как «приручить» вирус герпеса и заставить его работать на человека. По мнению специалистов, полностью убить раз и навсегда вирус герпеса пока невозможно, но с помощью современных лекарств его можно «обуздать». Есть группы препаратов, которые подавляют активность вируса герпеса.

Но специалисты-вирусологи считают, что будущее за новыми средствами, которые действуют по другому принципу: усиливают мембраны клеток организма человека – носителя герпеса – и не дают вирусу в них проникать. С помощью таких лекарств можно добиться того, чтобы вирус атаковал значительно реже и менее интенсивно.

Специалисты из университета штата Огайо (США) утверждают: генетически модифицированный вирус простого герпеса способен уничтожать раковые клетки. Причем вирус может не только убивать раковые клетки, но и предупреждать развитие опухоли. Трехлетние эксперименты на подопытных мышах прошли успешно.

ТЕСТОСТЕРОН – ГОРМОН-УБИЙЦА

Повышенные уровни тестостерона могут привести к массовой гибели клеток головного мозга, утверждают британские ученые. По мнению исследователей, результаты проведенного ими эксперимента объясняют ряд побочных эффектов, связанных с применением анаболических андрогенных стероидов для увеличения мышечной массы.

Известными последствиями применения повышающих уровни тестостерона анаболических стероидных препаратов являются повышенная возбудимость, раздражительность и агрессивность, а также склонность к самоубийству. По мнению координатора исследовательского проекта, профессора фармакологии и психологии Йельского университета Барбары Эрлих, данные поведенческие отклонения свидетельствуют об отрицательном влиянии стероидов на функции головного мозга.

В норме тестостерон играет важную роль в регуляции роста, развития и дифференциации клеток различных тканей организма. Тестостерон присутствует как в мужском, так и в женском организме, однако у мужчин его концентрация больше примерно в 10 раз.

Как показывают результаты проведенных учеными экспериментов, повышенные концентрации тестостерона увеличивают скорость гибели нервных клеток, активируя в нервной ткани процесс запрограммированной клеточной гибели – апоптоз.

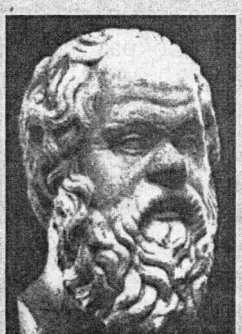
В ходе эксперимента относительно короткие периоды повышения концентрации тестостерона, длившиеся по 6-12 часов, вызвали апоптоз в выращенной в пробирке колонии клеток нейробластомы головного мозга.

Процессы клеточной гибели, сходные по механизму с апоптозом клеток нейробластомы, зафиксированным в ходе эксперимента, наблюдаются в тканях головного мозга пациентов, страдающих болезнями Альцгеймера, Гентингтона и другими дегенеративными заболеваниями ЦНС.

Илья КРЫЛОВ, врач.

(По материалам зарубежных информационных агентств).

СМЕРТЬ СОКРАТА



Сократ из Афин (469–399 гг. до н.э.) – знаменитый древнегреческий философ, воплощенный идеал в исторической памяти человечества. Сам Сократ ничего не написал, поэтому о его взглядах мы можем судить только на основании их отражений в сочинениях других греческих философов (главным образом в книгах его гениального ученика Платона). Сократ стремился твердо обосновать этические понятия добродетели, справедливости, честности и т.д. Был обвинен в «поклонении новым божествам» и «развращении молодежи» и приговорен афинскими судьями к смерти (принял яд цикуты). Последний день Сократа Платон описал в диалоге «Федон». Предлагаем вниманию читателей этот рассказ в изложении классика отечественной литературы Льва Николаевича ТОЛСТОГО.

Вскоре после смерти Сократа один из учеников его, Эхекрат, встретившись с Федоном, другим учеником Сократа, присутствовавшим при смерти учителя, просил рассказать ему подробно все, что произошло в этот день, что говорили окружающие Сократа, что говорил и делал он сам и как умер.

И Федон рассказал следующее:

– Мы и в этот день пришли, как обыкновенно приходили и в предшествующие дни, в здание суда, рядом с тюрьмою. Привратник, обыкновенно впускавший нас в тюрьму, вышел к нам и сказал, чтобы мы подождали немного, так как теперь у

Сократа судьи: они снимают с него оковы и объявляют ему повеление нынче же выпить яд. Прошло немного времени, и привратник вышел к нам и сказал, что мы можем войти. Когда мы вошли, у Сократа была его жена Ксантиппа, с ребенком на руках. Она сидела рядом с ним на его кровати.

Как только Ксантиппа увидала нас, она стала плакать и приговаривать жалостные речи, которые обыкновенно говорят женщины в таких случаях: «Вот друзья твои последний раз будут говорить с тобой и ты с ними» и т. п.

Сократ старался успокоить ее и просил на время оставить нас одних с ним. Когда Ксантиппа ушла, Сократ, согнув ногу, стал потирать ее рукой и, обращаясь к нам, сказал: «Вот, друзья мои, удивительная вещь, как удовольствие связано с страданием! Мне было больно от оков, а теперь, когда их сняли, я испытываю особенное удовольствие. Вероятно, боги, желая примирить две противоположности – страдание и удовольствие, связали их цепью, так что нельзя испытать одно без другого». Сократ хотел еще сказать что-то, но, заметив, что Критон тихо разговаривает с кем-то за дверью, спросил, о чем он говорит.

– А вот тот, который должен дать тебе яд,– сказал Критон,– говорит, что тебе надо говорить как можно меньше. Он говорит, что те, которые разговаривают перед принятием яда, разгорячаются, а тогда яд слабо действует, и приходится пить вдвое и втрое больше.

– Ну что ж! – сказал Сократ, – выпьем и вдвое и втрое, если понадобится, а я думаю, что мне не надо упускать случая поговорить с вами именно теперь и показать, что человек, в продолжение своей жизни стремившийся к мудрости, не только не огорчается, но радуется приближению смерти.

– Как же ты можешь радоваться тому, что ты оставляешь нас? – сказал один из нас.

– Правда, – сказал Сократ, – что это кажется нехорошим с моей стороны, но если вы вникните в мое положение, то вы, наверно, поймете, что человек, всю жизнь стремившийся к покорению своих страстей, в чем препятствовало ему его тело, не может не радоваться освобождению своему от него. А смерть ведь есть только освобождение. Ведь то совершенст-

вование, о котором мы не раз говорили, состоит в том, чтобы отделить, насколько возможно, душу от тела и приучить ее собираться и сосредоточиваться вне тела в себе самой; смерть же дает это самое освобождение. Так разве не было бы странно, что человек всю жизнь готовится жить так, чтобы быть как можно ближе к смертному бытию, а когда приближение это готово совершиться, недоволен им. И потому, как мне ни жалко расставаться с вами и опечалить вас, я не могу не приветствовать смерть, как осуществление того, чего я достигал в продолжение жизни. Так вот вам, друзья, моя защита в том, что я не печалюсь, оставляя вас. Рад буду, если эта моя защита будет убедительнее той, которую я произнес на суде, – сказал он улыбаясь.

– Но для того чтобы это было так, – сказал на это Кевис, – надо быть уверенным, что душа, выходя из тела, не разрушается и не погибает, как какой-нибудь пар или дым; хорошо бы было верить или знать, что это так. Но беда в том, что нельзя быть в этом уверенным.

– Это правда, – сказал Сократ. – Нельзя быть вполне уверенным, но есть большое вероятие, что это так. Предание говорит, что души умерших людей идут в ад и продолжают там существовать до тех пор, пока не возвращаются вновь в мир и вновь рождаются из умерших. Можно верить и не верить преданию, но есть большое вероятие того, что люди рождаются из умерших, потому что не только люди, но все животные, растения – все возрождается из умершего. А если это так, то жизнь не может бояться смерти и смерть есть только возрождение к новой жизни. Подтверждается это еще тем, что все мы, живя в этом мире, носим в себе как бы воспоминания о прежней жизни души. А воспоминаний не могло бы быть, если бы душа не жила прежде этой жизни. Так что, хотя тело человека и смертно, душа с своей способностью знания, воспоминания не может умереть вместе с телом. Но мало того, что все наши знания представляют только воспоминания о прежней жизни души, главное доказательство присутствия в нас независимой от тела и неумирающей души – то, что душе нашей не только свойственны вечные идеи красоты, добра, справедливости, истины, но идеи эти составляют самую сущ-

ность нашей души. А так как идеи эти не подлежат смерти, то также не подлежит смерти и наша душа.

Сократ кончил, и мы все молчали, только Кебес и Симлий что-то тихо говорили между собой.

– О чем это вы говорите? – спросил Сократ. – Если вы говорите о том, о чем сейчас говорили, то скажите, что вы думаете. Если вы не согласны или знаете лучшее объяснение, то скажите прямо.

– Я скажу правду, – сказал Симлий, – я не совсем согласен с тем, что ты сказал, и желаю спросить тебя, но боюсь вопросом сделать тебе в твоем положении неприятное.

– Как, однако, трудно, – сказал Сократ, улыбаясь, – убедить людей в том, что я не считаю за несчастье то, что со мной случилось. Если я не могу убедить даже вас, то как же убедить других людей? Напрасно ты думаешь, что я теперь нахожусь в ином расположении духа, чем обыкновенно. Скажи же, в чем твое сомнение?

– Если так, – сказал Симлий, – то я прямо скажу то, в чем сомневаюсь. Мне кажется, Сократ, что то, что ты сказал о душе, не вполне доказано.

– В чем? – спросил Сократ.

– В том, – сказал Симлий, – что то, что ты сказал о душе, можно сказать о строе лиры. Можно сказать, что хотя лира сама по себе с своими струнами есть нечто телесное, земное и преходящее, но строй лиры и звуки, которые она издает, представляют нечто бестелесное и не подлежащее смерти, и что поэтому если лира и сломается и струны ее порвутся, то все-таки тот строй и те звуки, которые она производила, не могут умереть и непременно остаются где-нибудь и после разрушения лиры. А между тем мы знаем, что как гармония лиры есть следствие сочетания в известном напряжении натянутых струн, так и наша душа есть соединение и взаимодействие находящихся в известном отношении различных элементов тела, и что поэтому, как гармония лиры уничтожается с разрушением составных частей ее, так и душа уничтожается вследствие нарушения отношений, составляющих наше тело; нарушения же эти совершаются вследствие разных болезней или чрезмерного ослабления или напряжения составных частей тела.

Когда Симлий кончил, у всех нас явилось неприятное чувство, как мы после сообщили друг другу. Едва только мы уверились словами Сократа в бессмертии души, как сильные доводы противного опять смутили нас и породили недоверие не только к тому, что было, но, как нам показалось, и всему, что могло быть сказано по этому предмету.

Я часто удивлялся Сократу, но никогда более, как в этот раз. Что он не затруднился ответом, тут нет еще ничего удивительного, но я больше всего удивлялся тому добродушию и спокойствию, с которыми он благосклонно и одобрительно выслушал речь Симлия, и тому, как он потом, подметив впечатление, произведенное на нас этой речью, искусно помог нам выйти из сомнения.

– Хорошо, Симлий, – сказал он. – Душа подобна гармонии. И как гармония возникает при правильном отношении лиры и струн, так же и душа возникает от известного отношения элементов тела. А если это так, то как согласить это с тем, что мы только что говорили, и с чем ты был согласен, что все знания наши суть воспоминания того, что мы знали в предшествовавших существованиях. Если же душа существовала прежде, чем то тело, в котором она теперь находится, то как же может она быть последствием известного соотношения частей тела? Так что, если мы признаем то, что все наши знания суть воспоминания прежних существований, то мы должны признать и то, что душа наша имеет существование, независимое от условий, в которых находится тело. Кроме того, различие между гармонией и душой еще и то, что гармония не сознает сама себя, душа же сознает свою жизнь и не только сознает, но и управляет ею. Гармония не может изменить положение лиры и зависит от него, душа же независима от тела и может совершенно изменить его состояние. Так, например, сейчас все элементы моего тела находятся в правильном, таком же, как и вчера, соотношении, а между тем моя душа решила то, что нарушит очень скоро это правильное отношение элементов, потому что, как вы знаете, если бы я согласился с предложением Критона бежать из тюрьмы, то я бы был теперь далеко отсюда, а не сидел бы здесь, беседуя с вами в ожидании казни. Не согласился же я на предложение Критона потому, что счел

более справедливым подчиниться решению республики, чем уклониться от него.

Так что выходит то, что гармония приговорила лиру к разрушению, т. е. что есть во мне нечто такое, что сознает свое неумирающее начало.

И потому, хотя я и не могу с полной очевидностью доказать этого, сознавая в себе начало разумное и свободное, превышающее телесную оболочку, в которой оно находится, я не могу не верить в то, что душа моя бессмертна.

– Если же душа бессмертна, – продолжал Сократ, – то мы обязаны заботиться о ней не только для этой жизни, но и для той, в которую она переходит при смерти тела.

Потому что если душа бессмертна и уносит с собой в другие жизни то, что приобрела здесь, то как же не стараться сделать ее сколь возможно более хорошей и мудрой!

И, помолчав немного, он прибавил:

– Однако, друзья мои, мне кажется, уже пора заняться омовением, потому что лучше выпить яд обмытому, чтобы не доставлять женщинам труд обмывать мертвое тело.

Сказавши это, он встал и пошел в комнату, чтобы омыться. Критон пошел за ним; нам же он приказал ожидать.

Когда Сократ окончил омовение и к нему были приведены его дети – у него было два маленьких сына и один взрослый – и когда вошли его домашние женщины, он, поговоривши с ними, выслал женщин и детей и опять вышел к нам. Уже было близко к солнечному закату, когда Сократ вышел к нам. Скоро после него вошел служитель одиннадцати и, подошедши к Сократу, сказал:

– Сократ, ты, конечно, не будешь обвинять меня, раздражаться и бранить меня, как раздражаются и бранят меня приговоренные, когда я по приказанию одиннадцати требую, чтобы они выпили яд. Я узнал тебя за это время и считаю тебя человеком самым благородным, кротким и лучшим из всех тех, которые входили сюда, а потому надеюсь, что и теперь ты негодуешь не против меня, – потому что ты знаешь виновников дела, а против них. Я пришел объявить тебе, что время пить яд, – прощай и старайся перенести как можно легче то, что неизбежно.

Сказав это, служитель заплакал,– отвернулся в сторону и вышел.

– И ты прощай, – сказал Сократ, – мы же сделаем свое дело. – А затем, обратившись к нам, прибавил: – Какой хороший человек! За это время он навещал меня, беседовал со мною, и я узнал в нем очень хорошего человека. И теперь как трогательно он жалеет меня! Ну, Критон, исполним же его требование; пусть мне принесут яд, если он готов.

– Я думаю, Сократ, – возразил Критон, – что солнце еще высоко, да кроме того, многие принимают яд только очень поздно, а весь вечер пиршествуют, некоторые же даже наслаждаются и удовольствиями любви. Спешить незачем. Есть еще время.

– Те, о которых ты говоришь, любезный Критон, – сказал Сократ, – имели основание поступать так, как поступали, думая, вероятно, что это хорошо для них, я же думаю иначе. Я думаю, что, выпивши яд немного позже, я не выиграю ничего, кроме того, что сделаюсь смешным в собственных глазах. Поди и вели принести яд.

Критон, выслушав это, сделал знак стоявшему за дверью слуге. Слуга вышел и скоро возвратился, ведя с собой человека, который должен был дать Сократу яд.

– Тебе знакомы эти вещи, – сказал ему Сократ, – научи, что нужно делать.

– Нужно только, – ответил тот, – выпивши, ходить до тех пор, пока не отяжелеют ноги; когда же отяжелеют, то лечь, и яд сделает свое дело.

Сказав это, он подал Сократу чашу. Сократ взял ее и с веселым видом, без малейшего страха, нисколько не изменившись ни в лице, ни во взоре, но, взглянув, по своему обычаю, пристально на тюремщика, спросил:

– Что ты думаешь относительно возлияния из этого питья в честь какого-нибудь божества: можно или нет?

– Мы приготовили, Сократ, столько, – ответил тот, – сколько считали необходимым.

– Хорошо, – сказал Сократ. – Но все-таки должно помолиться богам о том, чтобы переселение мое отсюда туда совершилось благополучно: об этом я и молюсь теперь.

Сказавши это, он поднес чашу ко рту и, не отрываясь, без страха и колебания, выпил все, что в ней было. До этой минуты мы удерживались и не плакали, но когда увидели, что он пьет и уже выпил, то не могли долее удерживаться: у меня против воли полились слезы; закутав голову в плащ, я плакал о себе самом: не его, а свое собственное несчастье оплакивал я, теряя в нем такого друга. Критон, который еще раньше меня не мог удержать своих слез, вышел. Аполлодор и прежде не переставал плакать, теперь же разразился рыданиями.

– Что вы делаете, удивительные вы люди? – сказал Сократ. – Я выслал женщин, чтобы они не сделали чего-нибудь подобного. Умирать должно в благоговейном молчании. Успокойтесь и будьте мужественны.

Сделав над собою усилие, мы перестали плакать. А он походил молча несколько времени, подошел к кровати и, сказав, что у него тяжелеют ноги, лег на спину так, как ему советовал лечь служитель, принесший яд. Он лежал неподвижно; служитель же время от времени трогал его ноги и голени. Сжав ему одну ногу, служитель спросил, чувствует ли он? Сократ отвечал: «Нет». Потом он снова, нажимая руки на голени и ляжки, показывал нам, что Сократ холодеет и коченеет.

– Как только холод дойдет до сердца, – сказал он, – тогда конец.

Холод доходил уже до нижней части живота, когда Сократ, вдруг раскрывшись – потому что он был накрыт, – сказал свое последнее слово:

– Не забудьте принести Асклепию в жертву петуха.

Очевидно, он хотел сказать этим то, что он благодарен богу врачебной науки, который посредством изобретенного им средства излечил его от жизни.

– Исполним,– ответил Критон. – Но не имеешь ли ты еще чего-нибудь сказать?

На этот вопрос Сократ уже ничего не ответил, а спустя немного времени сделал судорожное движение, после чего служитель раскрыл его. Взор его уже был неподвижен. Критон подошел к нему и опустил ему веки на открытые, остановившиеся глаза.

ОПТИМИСТЫ

Все сегодняшние авторы нашего Клуба литераторов – оптимисты. Они пишут о том, как преодолевают болезни, бремя многолетия, ссоры, непонимание в семье, равнодушие врачей.

Быть оптимистом – значит творчески и насыщенно прожить жизнь. Верить всегда в лучшее и успех любого начинаемого дела.

Быть оптимистом – это не просто красивые слова, это образ жизни, к которому каждый из нас должен стремиться.

ГРЕСТИ, ЧТОБ СИЛЫ ОБРЕСТИ

Мне 75 лет, я читатель «ЗОЖ» и «Предупреждения». Многие мудрые народные, простые рецепты беру на вооружение и проповедую в семье. Травы, рекомендуемые для понравившихся сборов, собираю и заготавливаю в селе Большое Михайловское Калязинского района Тверской области, где имею унаследованный дом.

В течение 25 последних лет не мог избавиться от гипертонических кризов и целого букета болезней. Все они начались на фоне сильного нервного истощения, начавшегося во время государственных испытаний сложных систем управления народным хозяйством, в разработке которых участвовал. Я искал выход из болезней с помощью простых эффективных методов народной медицины, занимался спортом.

Юрий Борисович ОЛЬХОВСКИЙ.

Адрес: 129164 Москва, ул. Константинова, д. 9, кв. 28.

* * *

Когда годам за семьдесят,
С тоской звучит мотив,
А я гребу все веслами
Теченью супротив.

Гребу, ведь жить-то хочется,
Душа-то молода,
От боли чтоб не корчиться,
Чтоб не стряслась беда.

Лечу себя движением,
Хожу частенько в лес,
Веселье птичье с пением,
Как благодать с небес.

Отвары, смеси, сборы трав
Держу наготове,
Полезность йоги осознав,
Стою на голове.

Сказать, что я совсем здоров,
Конечно, не могу,
Но, к счастью, не лишен мозгов
И что-нибудь творю.

Срубил в деревне ладный дом
И баню, и гараж.
Все лето с внуками живем,
Дом хорошеет наш.

Весной посадки, огород,
Томаты, огурцы,
Всю зиму радуется рот
За лето без ленцы.

Пишу романсы и стихи
Пред сном и на заре,
Когда горланят петухи
И росы на траве.

Тогда и дышится легко,
И соловьи поют.
Я жизнь вдыхаю глубоко
И росы с листьев пью.

И каждый день как благодать
Встречаю я с зарей,
Не тороплюсь восторг прервать
И опустеть душой.

ЛЮБИМОЙ ЖЕНЩИНЕ

Мы с женой прожили 42 года в любви, мире и согласии (наверное, более правильно было бы писать «супруга», но мне это слово кажется каким-то сухим и тяжеловатым. А «жена» как-то и теплее, и добрее).

Поженились мы 14 февраля 1964 года, как раз в День влюбленных. Правда, в то время мы и слыхом не слыхивали о таком празднике. Я был студентом пединститута, а Нина работала учителем биологии в сельской школе и одновременно училась заочно в пединституте. По знакам Зодиака мы совсем разные: я – Овен, Нина – Дева. Каждый из нас обладает основными характерными чертами своих знаков. Разные мы и по темпераменту: я – сангвиник, жена – флегматик. Оба настойчивые, или, как говорят в народе, «упертые». Так что на первых порах, несмотря на взаимную любовь, иногда тяжеловато приходилось.

Теперь с годами уже знаем и понимаем друг друга, стараемся оберегать друг друга и лишний раз не расстраивать.

А когда жена читает мои стихи, всегда улыбается, говорит: «Вроде чувствовать себя лучше стала. Ты – мой домашний экстрасенс».

Алексей Алексеевич БЕЛОКУРОВ.

Адрес: 157081 Костромская область, поселок Суханино, ул. Леонова, д. 1 а, кв. 5.

* * *

Как-то летом белым днем
Я вас встретил.
Вы стояли под окном.
И был ветер.

Ленты белые у вас
Все играли.
Ваши ясные глаза
Так сияли.

И я мимо не прошел.
Как же можно!
А когда глаза отвел,
Было поздно.

Сердце, сердце, Боже мой,
Что случилось?
Что такое вдруг со мной
Приключилось?

Я с тех пор совсем иной
В белом свете.
Взгляд ваш ясный, золотой
В сердце светит.

Теперь радость и печаль -
Все волнами.
Оказаться б невзначай
Рядом с вами.

Но ушли те времена
В даль без края.
Вы теперь – моя жена,
Дорогая.

И все так же светит мне
Взгляд ваш в сердце.
И мы счастливы вдвойне,
Что мы вместе.

ПРИБАВЛЕНИЕ СЕМЕЙСТВА

Родилась я в городе Пензе в религиозной семье служащих. С детства бабушка Евдокия и тетя Римма по материнской линии прививали любовь к Господу: водили в храм, учили молитвам, рассказывали о жизни святых угодников Божиих. Некоторое время с мужем-профессором и дочерью, Еленой Павловной Заботиной, жила в Алма-Ате и более тридцати лет в Воронеже.

С Божией помощью получила разностороннее образование. Училась в Алма-Ате в Институте искусств при консерватории и на экономическом факультете в университете, а также в Москве в аспирантуре, в Институте экономики Академии наук СССР у академика В.А. Тихонова. Имею 11 публикаций по экономике.

Более тридцати лет подвизаюсь на литературном поприще.

Лариса Вениаминовна РОЗЕНА.

Адрес: 494065 Воронеж, ул. Комарова, д. 5, кв. 114.

В семье ожидали прибавления. Трое малышей – две девочки и один мальчик – славные ребятки. Кто же будет на сей раз? Матушка Варвара озабочена: как батюшка, ее супруг, справится с малышами без нее? Да и в роддом идти небезопасно. Надо кого-то попросить походатайствовать. Боялась почему-то на сей раз матушка. И умолила своего участкового врача пойти с ней в больницу, чтобы та попросила уделить матушке Варваре немного внимания:

– Голубушка, сделай это доброе дело. Знаешь же, здесь, в Таджикистане, понимают только знакомство и родство.

– Пойду, пойду, не волнуйся.

– Волнуюсь, – побледнела матушка.

– Что так? – встревожилась врач. – Пустила уже троих на свет.

– Не знаю почему, душа не на месте. Проводи меня, сдай с рук на руки!...

Врач сдержала обещание и сама привела Варвару в родильное отделение.

Только-только положили в коридоре на раскладушку, начались схватки. Было уже поздно, и врачи ушли домой. Стала

она что было силы кричать, звать кого-нибудь из медперсонала. Тело сводило судорогой, дышать тяжело. Еле дозвалась. Прибежавшая сестра потянула ее за рукав. И без врачей начал ребенок пытаться пробиться на свет. Вскоре по милости Божией он появился на руках у смертельно перепуганной мамы.

Медсестра отобрала ребеночка и унесла в палату для новорожденных. Но матушка успела разглядеть – малыш слаб. Тревожно стало у нее на душе. Вдруг умрет некрещеным? Ночью попросила медсестру отвести ее в палату к сыночку. Взяла с собой святой воды и решила окрестить его. Вошла, увидела – мальчонка под кислородом лежит, сердце дрогнуло. «Быстрее, быстрее! Как же назвать?». Вспомнила, Илларионом хотели наречь его с батюшкой. Взяла в руки чашку со святой водой... Вот уже краткие предначертанные молитвы закончены, «Верую» и вдруг:

– Крещается раб Божий Илларион. Во имя Отца. Аминь, – крестообразно кропит, – и Сына. Аминь, – кропит, – и Святаго Духа. Аминь, – вновь кропит святой водой.

Успокоившись, ушла к себе в палату...

Когда принесли ребеночка на свидание, он выглядел немного покрепче, но все-таки еще пугала синюшность у губ, грудь не брал от слабости. Видя все это, врачи запретили кормить его материнским молоком. «Что же делать, мой дорогой? – думала Варвара. – Так ты и умереть можешь. Или будешь хилым, никчемным... Нет, так не пойдет! Давай-ка бороться за жизнь!».

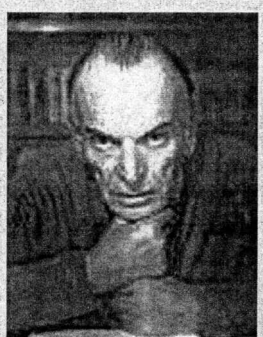
Она расцедила свое молоко и стала прикладывать к маленькому ротику.

Внезапно в палату вошли врачи, а малыш: хлюп-хлюп-хлюп. Посасывал. Вспотел, порозовел, оживился. Они так и замерли пораженные. Сцена, когда мать кормит свое дитя, всегда умиляет человеческое сердце. А тут еще и ребенок еле живой был...

Сколько художников, писателей, поэтов пытались воспеть сцену материнства! Мать, одухотворенная Божией благодатью, счастлива. Много претерпела забот и страданий, чтобы произвести на свет человечка. И наконец он у нее на руках. Она питает его. Она – мать-кормилица!

Врачи обрадовались и принесли еще одного малыша, чтоб прикармливала. Молока-то очень много было...

КОТ ВОРЮГА



В творчестве известного русского писателя Константина Георгиевича Паустовского (1892–1968 гг.) особое место занимает Мещерский край, где он подолгу жил один или с друзьями. О любимой им Мещере Паустовский писал: «Самое большое, простое и бесхитростное счастье я нашел в лесном Мещерском краю. Средней России – и только ей – я обязан большинством написанных мною вещей».

Предлагаемый вашему вниманию рассказ был написан Паустовским в 1936 году как раз в Мещере. Читайте и улыбайтесь на здоровье!

Мы пришли в отчаяние. Мы не знали, как поймать этого рыжего кота. Он обворовывал нас каждую ночь. Он так ловко прятался, что никто из нас его толком не видел. Только через неделю удалось наконец установить, что у кота разорвано ухо и отрублен кусок грязного хвоста.

Это был кот, потерявший всякую совесть, кот – бродяга и бандит. Звали его за глаза Ворюгой.

Он воровал все: рыбу, мясо, сметану и хлеб. Однажды он даже разрыл в чулане жестяную банку с червями. Их он не съел, но на разрытую банку сбежались куры и склевали весь наш запас червей.

Объевшиеся куры лежали на солнце и стонали. Мы ходили около них и ругались, но рыбная ловля все равно была сорвана.

Почти месяц мы потратили на то, чтобы выследить рыжего кота.

Деревенские мальчишки помогали нам в этом. Однажды они примчались и, запыхавшись, рассказали, что на рассвете кот пронесся, приседая, через огороды и протащил в зубах кукан с окунями.

Мы бросились в погреб и обнаружили пропажу кукана; на нем было десять жирных окуней, пойманных на Прорве.

Это было уже не воровство, а грабеж средь бела дня. Мы поклялись поймать кота и вздуть его за бандитские проделки.

Кот попался этим же вечером. Он украл со стола кусок ливерной колбасы и полез с ним на березу.

Мы начали трясти березу. Кот уронил колбасу, она упала на голову Рувиму. Кот смотрел на нас сверху дикими глазами и грозно выл.

Но спасения не было, и кот решился на отчаянный поступок. С ужасающим воем он сорвался с березы, упал на землю, подскочил, как футбольный мяч, и умчался под дом.

Дом был маленький. Он стоял в глухом, заброшенном саду. Каждую ночь нас будил стук диких яблок, падавших с веток на его тесовую крышу.

Дом был завален удочками, дробью, яблоками и сухими листьями. Мы в нем только ночевали. Все дни, от рассвета до темноты, мы проводили на берегах бесчисленных протоков и озер. Там мы ловили рыбу и разводили костры в прибрежных зарослях.

Чтобы пройти к берегу озер, приходилось вытаптывать узкие тропинки в душистых высоких травах. Их венчики качались над головами и осыпали плечи желтой цветочной пылью.

Возвращались мы вечером, исцарапанные шиповником, усталые, сожженные солнцем, со связками серебристой рыбы, и каждый раз нас встречали рассказами о новых босяцких выходках рыжего кота.

Но наконец кот попался. Он залез под дом в единственный узкий лаз. Выхода оттуда не было.

Мы заложили лаз старой рыболовной сетью и начали

ждать. Но кот не выходил. Он противно выл, как подземный дух, выл непрерывно и без всякого утомления.

Прошел час, два, три... Пора было ложиться спать, но кот выл и ругался под домом, и это действовало нам на нервы.

Тогда был вызван Ленька, сын деревенского сапожника. Ленька славился бесстрашием и ловкостью. Ему поручили вытащить из-под дома кота.

Ленька взял шелковую леску, привязал к ней за хвост пойманную днем плотицу и закинул ее через лаз в подполье. Вой прекратился. Мы услышали хруст и хищное щелканье – кот вцепился зубами в рыбью голову. Он вцепился мертвой хваткой. Ленька потащил за леску. Кот отчаянно упирался, но Ленька был сильнее, и, кроме того, кот не хотел выпускать вкусную рыбу.

Через минуту голова кота с зажатой в зубах плотицей показалась в отверстии лаза.

Ленька схватил кота за шиворот и поднял над землей. Мы впервые его рассмотрели как следует.

Кот зажмурил глаза и прижал уши. Хвост он на всякий случай подобрал под себя. Это оказался тощий, несмотря на постоянное воровство, огненно-рыжий кот-беспризорник с белыми подпалинами на животе.

Рассмотрев кота, Рувим задумчиво спросил:

– Что же нам с ним делать?

– Выдрать! – сказал я.

– Не поможет, – сказал Ленька. – У него с детства характер такой. Попробуйте его накормить как следует.

Кот ждал, зажмурив глаза.

Мы последовали этому совету, втащили кота в чулан и дали ему замечательный ужин: жареную свинину, заливное из окуней, творожники и сметану.

Кот ел больше часа. Он вышел из чулана пошатываясь, сел на пороге и мылся, поглядывая на нас и на низкие звезды зелеными нахальными глазами.

После умывания он долго фыркал и терся головой о пол. Это, очевидно, должно было обозначать веселье. Мы боялись, что он протрет себе шерсть на затылке.

Потом кот перевернулся на спину, поймал свой хвост, пожевал его, выплюнул, растянулся у печки и мирно захрапел.

С этого дня он у нас прижился и перестал воровать.

На следующее утро он даже совершил благородный и неожиданный поступок.

Куры влезли на стол в саду и, толкая друг друга и переругиваясь, начали склевывать из тарелок гречневую кашу.

Кот, дрожа от негодования, прокрался к курам и с коротким победным криком прыгнул на стол.

Куры взлетели с отчаянным воплем. Они перевернули кувшин с молоком и бросились, теряя перья, удирать из сада.

Впереди мчался, икая, голенастый петух-дурак, прозванный Горлачом.

Кот несся за ним на трех лапах, а четвертой, передней лапой бил петуха по спине. От петуха летели пыль и пух. Внутри его от каждого удара что-то бухало и гудело, будто кот бил по резиновому мячу.

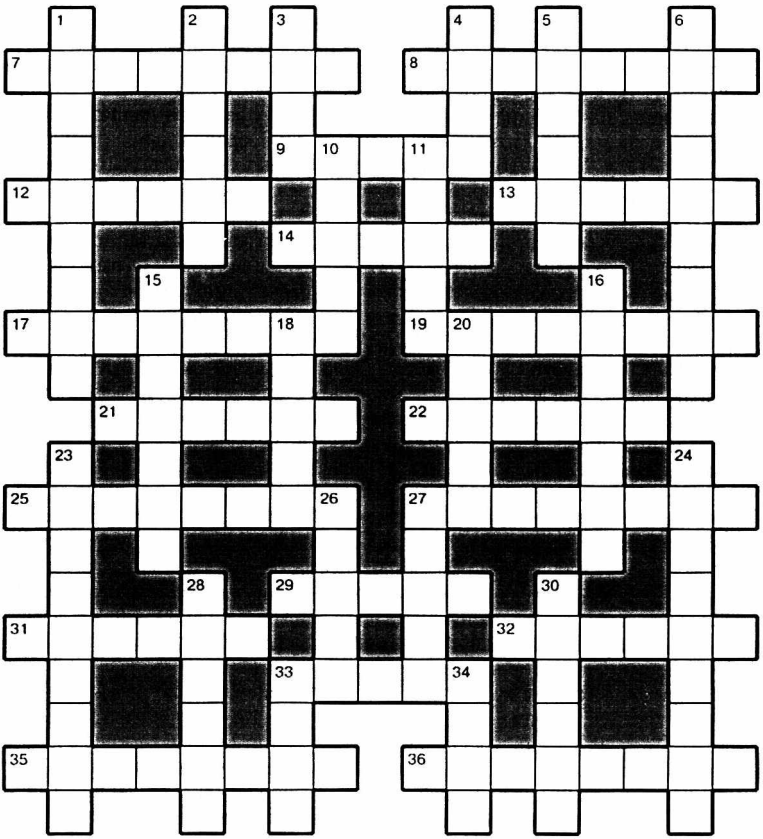
После этого петух несколько минут лежал в припадке, закатив глаза, и тихо стонал. Его облили холодной водой, и он отошел.

С тех пор куры опасались воровать. Увидев кота, они с писком и толкотней прятались под домом.

Кот ходил по дому и саду, как хозяин и сторож. Он терся головой о наши ноги. Он требовал благодарности, оставляя на наших брюках клочья рыжей шерсти.

Мы переименовали его из Ворюги в Милиционера. Хотя Рувим и утверждал, что это не совсем удобно, но мы были уверены, что милиционеры не будут на нас за это в обиде.

КРОССВОРД


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36

ЯПОНСКИЕ КРОССВОРДЫ
ЦИФРОВЫЕ СКАНВОРДЫ
ЯПОНСКИЕ КРОССВОРДЫ №18
КРОТЁНОК
Домино
№17
ФИРМЕННЫЙ
КРОТ
полный спектр
развлекательной периодики

По горизонтали: 7. Человек, страдающий непреодолимым влечением к героину, кокаину и т. д. **8.** Естественный биологический процесс, все ближе подводящий человека к могиле. **9.** Прекращение беременности искусственным путем. **12.** Воспаление суставов. **13.** Резь в боку, в животе как признак ненормальной работы внутренних органов. **14.** Человек, дающий свою кровь для переливания или какой-нибудь орган для пересадки другому человеку. **17.** Повторяющаяся колющая боль, например в ухе (разг.). **19.** Врач, специалист по мужским заболеваниям. **21.** Гигиеническая мазь для губ, особенно необходимая в холодную погоду. **22.** Обиходное название некоторых возбудителей заболеваний кожи. **25.** Специальный прибор в виде трубки, снабженной оптической системой и осветительным аппаратом, предназначенный для визуального внутреннего обследования органов человека. **27.** Лекарственное растение, обладающее противомикробным действием. **29.** Выхождение (преимущественно из брюшной полости) под кожу части какого-нибудь внутреннего органа. **31.** Утрата нормального тонуса мышц скелета и внутренних органов при истощении, нервных и других заболеваниях. **32.** Разрастание в органе соединительной ткани, нарушающее его функции. **33.** Отличающаяся по цвету или рисунку полоска по краю ткани. **35.** Растение семейства маковых с желтыми цветками, которое в народной медицине применяют для выведения мозолей. **36.** Врач, специализирующийся на системе лечения ничтожно малыми дозами лекарств.

По вертикали: 1. Заболевание глаза, выражающееся в помутнении хрусталика. **2.** Больница для смертельно больных пациентов в последней стадии заболевания, основная задача которой — облегчить страдания. **3.** Стерильный мягкий медицинский материал. **4.** Воспаление уха. **5.** Хроническое заболевание суставов, связанное с нарушением обмена веществ и сопровождающееся изменениями в сочленяющихся поверхностях. **6.** Дамский врач. **10.** Маленькое прыгающее насекомое-паразит, живущее в волосяном покрове. **11.** Спазматическое сокращение мышц желудка, возникающее большей частью при отравлении. **15.** Российский врач-офтальмолог, в 1960 году создавший искусственный хрусталик и впервые в стране проведший уникальную операцию по его вживлению в глаз человека. **16.** Таблетка в измельченном виде. **18.** Часть ноги от тазобедренного сустава до коленного. **20.** Нагноение в ткани. **23.** Воздействие обезболивающего вещества на головной мозг с целью потери чувствительности больным во время операции. **24.** Человек, умеющий вправлять суставы при вывихах. **26.** Кожное заболевание волосистой части головы, преимущественно у детей. **27.** Инструмент хирурга для временного закрытия кровеносного сосуда. **28.** Болезнетворный мельчайший, преимущественно одноклеточный животный или растительный организм. **30.** Предрасположение организма к тем или иным заболеваниям вследствие отклонения в механизме обменных процессов. **33.** Маленький жучок, являющийся переносчиком возбудителей инфекционных заболеваний. **34.** Химический элемент, в жидком состоянии широко применяемый в медицине, например, для выведения бородавок.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В №1 (49)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Менингит. 8. Изоляция. 9. Слеза. 12. Легкие. 13. Обжора. 14. Эмаль. 17. Тинктура. 19. Евгеника. 21. Гланды. 22. Анатом. 25. Отросток. 27. Мавзолей. 29. Десна. 31. Ячмень. 32. Массаж. 33. Типун. 35. Токсикоз. 36. Инфекция.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Депрессия. 2. Анализ. 3. Гипс. 4. Язва. 5. Пломба. 6. Лихорадка. 10. Лимфа. 11. Зелье. 15. Сколиоз. 16. Онколог. 18. Радио. 20. Ванна. 23. Отпечаток. 24. Педиатрия. 26. Клещи. 27. Манту. 28. Анемия. 30. Кариес. 33. Трос. 34. Няня.

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!

В первом полугодии 2007 года выйдет еще один номер «Предупреждения» – приложения к газете «Здоровый образ жизни – вестник «ЗОЖ» – №3 (май – июнь). Если вы не хотите бегать за ним по киоскам, поспешите на почту и оформите подписку.

Напоминаем, что подписка на журнал «Предупреждение» проводится по следующим каталогам:

Каталог
российской прессы
«Почта России» (МАП) – индекс 99608.

Объединенный каталог
«Пресса России» (АПР) – индекс 26062.

Газеты, журналы.
Агентство «Роспечать» (АПР) – индекс 26062.

Оставайтесь с нами!

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ ПРИРОДЫ ОТ МЕРЦАНЫ

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ГЛАЗАМ ГОЛОДАТЬ!

реклама

«Глаза — это зеркало души», — говорит пословица. «Души и тела», — добавим мы.

С древнейших времен известно, что радужная оболочка глаза содержит в себе информацию о состоянии всего организма. По глазам можно определить заболевания печени, почек, эндокринной и нервной системы, а также многое другое. Глаза «расскажут» вам не только о том, какое у человека настроение и о чем он думает, но даже о том, как он питается! Ведь здоровое зрение напрямую зависит от здоровой пищи.

Правильное питание способно не просто улучшить, но даже восстановить практически утраченные функции глаз. Это доказал специалист по здоровому питанию Поль Брегг. Его дочь Патриция попала в автокатастрофу, после которой девочка лишилась зрения. Опытные хирурги не смогли добиться никаких результатов. Но любящий отец не терял надежды помочь дочери. Поль Брегг разработал специальную систему восстановления и сохранения зрения, которая основана прежде всего на правильном питании. Регулярное насыщение глаз витаминами и микроэлементами оказалось чудотворным – девочка вновь стала видеть.

Чтобы начать правильно питать свои глаза, не нужно ждать беды. Надо видеть наперед и заботиться об этом жизненно важном органе вовремя. Особенно осенью, в период адаптации к межсезонью и короткому дню.

Биоактивная добавка «Чернега», пожалуй, лучший помощник в питании глаз.

Приготовленные из черники, листьев брусники и целебных трав, капли «Чернега» содержат необходимые глазам питательные вещества и биофлавоноиды, которые называют еще живыми витаминами природы. Биофлавоноиды – это особые биологические соединения, которые содержатся во многих растениях. Биофлавоноиды способствуют активизации насыщения кислородом сетчатки глаза и помогают организму бороться со свободными радикалами.

«Чернега» — живые витамины природы для питания ваших глаз! Взгляните на вещи здраво!

Товар сертифицирован.
СОГР №77.99.19.3.У.1608.8.04
от 24.08.2004 г.

МЕРЦАНА

Не является лекарством.
Производитель: ООО "Курортмедсервис".
Имеются противопоказания, перед применением ознакомьтесь с инструкцией.

4 607161 020029 07003

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА!

Горячая линия: Москва (495) 101-44-54, по России 8-800-200-02-80 (звонок бесплатный)